

◎メニュー名：ささみと小松菜の中華風がゆ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：25分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：278kcal(1人分) | 食塩相当量：1.3g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま	セサミン	エイジングケア	・・・認知症予防
小松菜	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
ささ身	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ごはん	200g
ささ身	2本 (100g)
小松菜	80g
生椎茸	1個 (15g)
ごま油	大さじ1
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々



作り方

①ささ身は筋を取り除き、斜め切りにする。小松菜は根本を切り落とし、幅2cmに切る。生椎茸は石突きを取り除き、薄切りにする。
②鍋にごま油を入れて中火で熱し、ささ身を加え、両面に焼き色をつける。小松菜の茎・生椎茸を加え、しんなりするまで炒める。
③②に小松菜の葉を加えサッと炒め、水・鶏がらスープの素を加え、ひと煮立ちさせる。ごはんを加え、水分を吸わせるように煮込む（弱火～中火約8分）。
④しょうゆ・塩を加え、味をととのえて器に盛り付ける。

パーフェクトレシピポイント

ささ身は高たんぱく質、低脂肪な食材です。肉類の中でもたんぱく質の含有量が多いため、たんぱく質はしっかりととりながら脂質を抑えたい、というダイエット中の方にもおすすめの食材です。
小松菜はβ-カロテンやビタミンKなどのビタミン、カルシウムや鉄などのミネラルを含む、栄養価の高い野菜です。β-カロテンは脂溶性で、油に溶ける性質があるため、
ごま油で炒めてから調理することで、体内での吸収率が高まります。