

◎メニュー名：サーモンとクリームチーズのバリおにぎり

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：15分 | 分量目安：2個分 | エネルギー：234kcal(1個分) | 食塩相当量：1.3g(1個分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

サーモン	DHA/EPA	脳の活性化	…認知症予防
ブラックオリーブ	ビタミンE	抗酸化作用	…生活習慣病予防
クリームチーズ	カルシウム	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ごはん	200g
スモークサーモン	30g
クリームチーズ	20g
ブラックオリーブ (スライス)	10g
バター	5g
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々



作り方

①スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。クリームチーズは角切りにする。
②耐熱ボウルにバターを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約20秒加熱し、溶かす。
③②に材料をすべて入れ、均一になるように混ぜる。
④2等分に分け、三角に握り、皿に盛り付ける。

パーフェクトレシピポイント

スモークサーモンはDHAやEPAのほか、ビタミンDも多く含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めるビタミンのため、カルシウムを多く含むクリームチーズとの組み合わせはおすすめです。ビタミンDは脂溶性のため、油に溶ける性質があり、合わせてとることで体内での吸収率が高まります。クリームチーズは脂質の含有量が多いため、その点でもビタミンDを多く含むスモークサーモンと相性のよい食材です。