

### ◎メニュー名：トマトとわかめの中華サラダ

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人分 | エネルギー：119kcal(1人分) | 食塩相当量：0.8g(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
トマト	リコピン	抗酸化作用	…生活習慣病予防
わかめ	カルシウム	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
トマト	1個 (200g)
わかめ (乾)	3g
きゅうり	1本 (100g)
=A=	
酢・ごま油	各大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ・白炒りごま	各小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2



#### 作り方

①トマトはヘタを取り除き、乱切りにする。わかめは水で戻し、水気を切る。きゅうりは薄い輪切りにして塩（少々：分量外）で塩もみしてから水気をしっかりとしぼっておく。

②ボウルにAをあわせて混ぜ、①を加えて和え、器に盛り付ける。

#### パーフェクトレシピポイント

わかめはカルシウムや鉄などのミネラル、β-カロテンなどのビタミン、食物繊維を多く含んでいます。乾燥わかめは、みそ汁に入れたり、ごはん混ぜ込んでおにぎりにしたり、水で戻してサラダや和え物に使うなど、常備しておくといろいろな料理に活用できますよ。

β-カロテンとリコピンはどちらも脂溶性で、油に溶ける性質があり、油と合わせてとることで、体内での吸収率が高まります。