

◎メニュー名：ピーマンとじゃこのお浸し

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：5分（冷やし時間は除く） 分量目安：2人分 エネルギー：76kcal(1人分) 食塩相当量：1.9g(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

かつお節	DHA・EPA	脳の活性化	・・・認知症予防
ピーマン	ビタミンC	血栓予防	・・・生活習慣病予防
ちりめんじゃこ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ピーマン	4個 (120g)
ちりめんじゃこ	10g
= A =	
水	大さじ4
めんつゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
かつお節	適量 (1g)



作り方

①ピーマンは種とわたを除き、千切りにする。
②耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。
③②が熱いうちにちりめんじゃこ、Aを加えて和える。粗熱が取れたら、ラップをかけ、冷蔵庫で30分程冷やし味を馴染ませる。
④③を器に盛り、かつお節を振りかける。

パーフェクトレシピポイント

レンジだけで簡単に作れるピーマンのお浸しです。ピーマンに含まれるビタミンCは強い抗酸化力を持ち、過酸化脂質の生成を抑制して、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などを予防に良いとされており、ちりめんじゃこに含まれるカルシウムと組み合わせることで、骨密度もアップします◎またピーマンは電子レンジで短時間調理することで、時短になる他、加熱に弱いビタミンCの損失を軽減させるメリットも。
かつお節は脳の発達や機能を高め、生活習慣病を予防するDHA・EPAを含みます。これらの食材を組み合わせることで、パーフェクトレシピに！