

◎メニュー名：さんま蒲焼と海苔の混ぜご飯

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 | 分量目安：2人分 | エネルギー：360kcal(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

さんま	DHA・EPA	脳の活性化	・・・認知症予防
万能ねぎ	アリシン	免疫力向上	・・・生活習慣病予防
海苔	ビタミンK	骨密度の維持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ごはん(温かいもの)	300g
さんまのかば焼き (缶)	1缶 (100g)
万能ねぎ	2本 (14g)
大葉	4枚 (2g)
白炒りごま	小さじ1
焼き海苔	1枚 (3g)



作り方

- ① 万能ねぎは小口切りにする。大葉は千切りにする。焼き海苔は1.5cm角くらいの大きさになるよう手でちぎる。
- ② ボウルにごはんを入れ、さんまのかば焼き(缶)を汁ごと加える。身をほぐすようにしながらしゃもじで切るように全体を混ぜ、白炒りごま、①の大葉と焼き海苔を加えてさっくりと混ぜる。
- ③ 茶碗に盛り付けて、①の万能ねぎをかける。

パーフェクトレシピポイント

さんまは、脳の発達や機能を高め、認知症を予防するDHA・EPAを多く含む食材です。

万能ねぎは、免疫力向上に効果があるとされるアリシンを含みます。ただし、アリシンは熱に弱いので、仕上げに生のままたっぷりかけるのがポイント。

海苔を混ぜ込むことで風味が良くなるだけでなく、骨密度を維持するビタミンKがプラスされることでパーフェクトレシピに。