

◎メニュー名：ざくざくナッツとチーズの五平餅

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：431kcal(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

くるみ	オメガ3脂肪酸	認知機能低下予防	・・・認知症予防
アーモンド	ビタミンE	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
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 (温かいもの)	300g
粉チーズ	20g
アーモンド	15g
くるみ	15g
白炒りごま	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
= A =	
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
みそ	小さじ1



作り方

①アーモンド・くるみは粗めのみじん切りにする。
②ボウルにごはんを入れ、すりこぎ棒で粒が少し残るくらいに潰し、粉チーズを加えて混ぜる。6等分にしてラップで包み、円盤状に成形する。
③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②をラップを取ってを並べ、片面約2分ずつ焼く。両面に焼き色が付いたら火から下ろし、バットなどに取り出す。
④同じフライパンにAを入れて混ぜ、弱めの中火にかけてとろみが付くまで軽く煮詰める。火からおろし、①と白炒りごまを加えて混ぜる。
⑤③に④を均等にのせ、皿に盛り付ける。

パーフェクトレシピポイント

長野県の郷土料理、五平餅のアレンジレシピです。
ごはんには、骨の材料となるカルシウムを含む、粉チーズを混ぜ込みました。
また、認知症機能低下予防効果のある「オメガ3脂肪酸」や、抗酸化作用のある「ビタミンE」を含む、くるみやアーモンドを甘みそだれに加えてパーフェクトレシピに。
ビタミンEは脂溶性のため、粉チーズに含まれる脂質と合わせることで体内での吸収率が高まります。