

### ◎メニュー名：水菜とツナのごまサラダ

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：146kcal(1人分) | 食塩相当量：0.7g(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

ツナ	DHA・EPA	脳の活性化	・・・認知症予防
水菜	食物繊維	腸内環境をととのえる	・・・生活習慣病予防
ごま	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
水菜	2株 (100g)
大根	50g
ツナ水煮 (缶)	1缶 (70g)
=A=	
酢・ごま油・白すりごま	各大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1



#### 作り方

①水菜は長さ5cmに切る。大根は皮をむいて、長さ5cmの千切り。ツナは水気を切っておく。
②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加え、和える。

#### パーフェクトレシピポイント

食物繊維が豊富な水菜に、DHA・EPAが豊富なツナと、セサミンを含むごまを合わせた、作り置きにぴったりなパーフェクトサラダ。
水菜はカルシウムの含有量が多いため、骨粗しょう症予防にもおすすめです。
ごまは栄養価の高い食材ですが、硬い皮に包まれたままだと吸収率が低くなるため、すりごまを使ったり、使う直前にすりするとよいでしょう。