

◎メニュー名：きのこのホットサラダ

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：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：222kcal(1人分) | 食塩相当量：1.0g(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
トマト	リコピン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
しめじ	ビタミンD	カルシウムの吸収を高める	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
しめじ	1袋 (100g)
舞茸	1/2袋 (50g)
ベーコンスライス	2枚 (40g)
サニーレタス	2枚 (60g)
トマト	1/2個 (100g)
くるみ (素焼き)	10g
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	各少々
=A=	
酢	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
はちみつ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩	少々
粗挽き黒こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1



作り方

①しめじ・舞茸は石突きを取り除き、ほぐす。ベーコンは短冊切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは角切り。くるみは粗めに砕く。
②フライパンにオリーブ油（小さじ1）を入れて中火で熱し、ベーコン・しめじ・舞茸を加え、しんなりするまで炒める。塩・こしょうで味をととのえる。
③ボウルにAを入れ、よく混ぜる。オリーブ油（大さじ1）を少しずつ加え混ぜ、乳化させる。
④器にサニーレタス・トマト・①を彩りよく盛り付け、くるみを散らし、③を添える。

パーフェクトレシピポイント

きのこたっぷりのサラダにトマトやくるみをプラスすることで、パーフェクトレシピに。トマトに含まれるリコピンやしめじに含まれるビタミンDは脂溶性のため、油と合わせてとることで吸収率が高まります。また、ドレッシングにはカルシウムを多く含むヨーグルトを使っています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、ヨーグルトときのこは骨粗しょう症対策におすすめの組み合わせです。
