

◎メニュー名：しらすとわかめの酢の物

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：10分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：84kcal(1人分) | 食塩相当量：1.6g(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

しらす干し	ビタミンB12	神経の機能維持	・・・認知症予防
わかめ	食物繊維	腸内環境を整える	・・・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)
しらす干し	30g
わかめ (乾)	5g
きゅうり	1本 (100g)
=A=	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
白炒りごま・しょうゆ	各小さじ1



作り方

- ① わかめは水で戻し、水気を切る。きゅうりは薄い輪切りにして塩（少々：分量外）で塩もみしてから水気をしっかりとしぼっておく。
- ② ボウルにAをあわせて混ぜ、しらす干し・①のわかめ・きゅうりを加えて和え、器に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

しらす干しにはカルシウムも多く含まれているため、骨粗しょう症予防にもおすすめです。

ビタミンB12やカルシウム、たんぱく質を含むしらす干しを加えることで、定番のレシピもパーフェクトレシピに！

ごまは皮がかたく栄養素の吸収率が低いいため、使う直前にするのがおすすめです。