

◎メニュー名：冷奴の棒棒鶏サラダ

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: 4 人分	エネルギー：227kcal(1人分)	食塩相当量：0.9g(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

ごま	セサミン	エイジングケア	・・・認知症予防
トマト	リコピン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
豆腐	イソフラボン	骨密度の維持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
ささ身	3本（150g）
絹ごし豆腐	1丁（300g）
トマト	1個（200g）
きゅうり	1本（100g）
酒	大さじ2
水	大さじ2
=A=	
白練りごま	大さじ3
『まいにちの黒砂糖（粉末）』	大さじ2
ごま油・しょうゆ・酢	各大さじ1



作り方

①豆腐は4等分に切る。トマトはへたを除いて半月切り。きゅうりは千切り。Aはあわせて混ぜておく。
②耐熱容器にささ身・酒・分量の水をあわせ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分30秒位加熱する。ささ身をひっくり返し、再度電子レンジで2分位加熱する。
粗熱が取れたら、ささ身を手で細かくさいておく。
③器に豆腐を盛りつけ、トマト、きゅうり、②を順にのせてAをかける。

パーフェクトレシピポイント

絹ごし豆腐と鶏ささみで脂質は抑えつつ、しっかりとたんぱく質をとることができるサラダレシピ。トマトやごまを合わせて、パーフェクトレシピに仕上げました。
黒糖を使うことで、コクのあるソースに仕上がります。絹ごし豆腐はイソフラボンだけでなく、たんぱく質やカルシウムなど骨の材料となる栄養素も含まれ、骨粗しょう症対策に
働いてくれます。カルシウムはマグネシウムとのミネラルバランスが大切ですが、絹ごし豆腐、ねりごまともに、カルシウムとマグネシウムをバランスよく含み、カルシウム摂取に
おすすめの食材です。