

◎メニュー名：小松菜としらすの混ぜごはん

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：339kcal(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

しらす	DHA	脳の活性化	・・・認知症予防
小松菜	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
油揚げ	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	300g
しらす干し	20g
油揚げ	1枚（20g）
小松菜	80g
白炒りごま	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩	ひとつまみ



作り方

①油揚げは油抜きし、幅1cmの色紙切り。小松菜は長さ1cmに切る。
②フライパンにごま油を入れて熱し、①・しらす干しをあわせ、小松菜がしんなりするまで炒める。
③ボウルに②・ごはん・白炒りごま・塩をあわせてふんわりと混ぜ、器によそう。

パーフェクトレシピポイント

しらす、小松菜、油揚げは、どの食材も骨の材料となるカルシウムを多く含む食材です。さらに、しらすはカルシウム以外に脳の活性化に働くDHAが含まれ、小松菜には抗酸化作用のあるβ-カロテンが含まれます。また、油揚げはカルシウムとマグネシウムのミネラルバランスがよいのが特徴です。3つの食材を取り入れた混ぜごはんは、パーフェクトレシピに。
小松菜に含まれるβ-カロテンは脂溶性のため、油に溶ける性質を持っています。茹でるよりも、油を使って炒めたほうがβ-カロテンの吸収率が高まります。
しらすはカルシウム、DHAのほかにビタミンDも多く含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、カルシウムを多く含む食材と組み合わせるとるのがおすすめです。