

◎メニュー名：チョレギサラダ いちじくナッツドレッシング

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：7分	分量目安：2人分	エネルギー：183kcal(1人分)	食塩相当量：1.3g(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

ナッツ類	オレイン酸	血中コレステロール低下	・・・認知症予防
豆腐	イソフラボン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
ドライ白いちじく	カルシウム	骨や歯を形成	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
レタス	120g
絹ごし豆腐	150g
『ドライ白いちじく』	15g
『ミックスナッツ』	10g
A:白煎りごま	小さじ1
A:ごま油・しょうゆ・酢	各大さじ1



作り方

①レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。ドライ白いちじく・ミックスナッツは刻んでおく。
②ボウルにAをあわせ、①の白いちじく・ミックスナッツを加えて混ぜる。（いちじくナッツドレッシング）
③皿にレタスを盛りつけて豆腐をスプーンですくいながら入れ、②のいちじくナッツドレッシングを回しかける。

パーフェクトレシピポイント

大豆は主成分がたんぱく質であることから、「畑の肉」と呼ばれます。豆腐をはじめとする大豆製品に多く含まれるイソフラボンは強い抗酸化作用を持つポリフェノールの一種です。
女性ホルモンのエストロゲンと似たはたらきがあることから、更年期障害や骨粗しょう症予防に効果があるとされています。そこに血中コレステロール値を低下させるはたらきのあるオレイン酸
を含むナッツ類と、骨や歯を形成するカルシウムを含むドライ白いちじくをプラスしてパーフェクトレシピとなります。