

◎メニュー名：マカデミアナッツとレーズンのポックンパ（韓国チャーハン）

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：386kcal(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

マカデミアナッツ	ナイアシン	神経や脳機能の正常化	・・・認知症予防
玉ねぎ	プロピルメルカプタン	胃の粘膜保護	・・・生活習慣病予防
レーズン	ビタミンK	骨密度を高める	・・・骨粗しょう症予防

※プロピルメルカプタン・・・玉ねぎを炒めることで硫化アリルが分解され、プロピルメルカプタンが作られます。

材料名	分量 (g・ml)
ごはん	300g
ベーコンスライス	30g
玉ねぎ	30g
白菜キムチ	60g
『素焼きマカデミアナッツ』	15g
『レーズン』	15g
ごま油	小さじ1
青ねぎ	2g
韓国のり	2枚



作り方

①準備:ベーコンは幅5mmに切る。玉ねぎは繊維に沿った薄切り。キムチは粗みじん切り。素焼きマカデミアナッツは粗く刻んでおく。(転がりやすいので手を切らないように注意してください。) 青ねぎは小口切り。
②フライパンにごま油を入れて熱し、ベーコン・玉ねぎを加えて中火で炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、さらにキムチを加えて炒める。
③②にマカデミアナッツ・レーズン・ごはんを合わせて炒める。
④皿に③を盛りつけて、青ねぎ・ちぎった韓国のりを散らす。

パーフェクトレシピポイント

発酵タイプのキムチには乳酸菌や食物繊維、カリウム、ビタミンA、カプサイシンなどの栄養が豊富で、免疫力アップ、整腸作用、脂肪燃焼サポートなどの様々なはたらきがあります。そこに神経や脳機能の正常化にはたらきかけるナイアシンを含むマカデミアナッツ、骨密度を高めるビタミンKを含むレーズンをプラスすることでパーフェクトレシピとなります。
--