

◎メニュー名：ミックスナッツの一口チュモツパ（韓国風おにぎり）

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:2～3人分	エネルギー：249kcal(1人分)	食塩相当量：0.4g(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

クランベリー	キナ酸	抗酸化作用	・・・認知症予防
ごま油	リノール酸	血中コレステロール値低下	・・・生活習慣病予防
ナッツ類	マグネシウム	カルシウムのはたらきを補強	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
ごはん(温かいもの)	300g
A:ごま油	小さじ2
A:マヨネーズ	小さじ1
A:塩	小さじ1/8
とびっこ	10g
『ミックスナッツ』	20g
『クランベリー』	10g
たくあん	20g
青ねぎ	5g
韓国のり	2枚



作り方

①準備:ミックスナッツ・クランベリー・たくあんは刻み、青ねぎは小口切り。韓国のりはちぎっておく。
②ボウルにAをあわせてよく混ぜ、ミックスナッツ・たくあん・青ねぎ・韓国のりを加えて混ぜる。さらにごはんに加えて切り混ぜる。
③②を半分ずつに分け、とびっことクランベリーをそれぞれ入れて混ぜる。6個ずつになるよう丸く成形し、皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

ごはんに含まれる栄養素の炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。生活する上で欠かせない栄養素なので、適量を食べるように心がけましょう。
そこにナッツ類やクランベリーをプラスすることで、また違った食感を味わいながら、ご飯の食べすぎ防止にもつながります。抗酸化作用のあるクランベリーや、カルシウムのは
たらきを補強するマグネシウムを含むナッツ類をプラスすることでパーフェクトレシピとなります。