

◎メニュー名： 燻製ナッツといかの米粉チヂミ

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：175kcal(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

にら	β-カロテン	老化防止	・・・認知症予防
ナッツ類	ビタミンE	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
いか	タウリン	筋力維持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
にら	30g
いかそうめん	30g
『燻製ミックスナッツ』	20g
チヂミの生地	
A:卵	1個 (50g)
A:米の粉	50g
A:水	大さじ1
A:塩	小さじ1/4
ごま油	大さじ1
たれ	
『燻製ミックスナッツ』	2g
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2



作り方

①準備:にらは長さ3cmに切り、燻製ミックスナッツは粗く刻んでおく。(たれ用のナッツも含む)
②ボウルにAをあわせて混ぜ、①といかそうめんを加えてよく混ぜる。
③フライパンにごま油を入れて香りが出るまで熱し、②の生地を流し入れ、両面がカリッとするまで中火で5～6分焼く。
④食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、あわせたたれを添える。

パーフェクトレシピポイント

にらにはカロテン、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。血行を促し、体を温め胃腸の働きを助けます。
風邪の予防や、病後の快復にもお勧めです。そしてイカにはタウリンが豊富に含まれ、肝臓のはたらきを助け、血中コレステロール値の上昇を抑制する作用が期待できます。
そこにナッツ類を加えることで、抗酸化作用のあるビタミンEがプラスされたパーフェクトレシピになります。