

◎メニュー名：米粉のナッツレーズントッポギ

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：231kcal(1人分)	食塩相当量：1.4g(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

ナッツ類	オレイン酸	血中コレステロールの低下	・・・認知症予防
白菜キムチ	カリウム	細胞内の水分量の調整	・・・生活習慣病予防
レーズン	カルシウム	骨の形成	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
【トッポギ】	
A:米の粉	80g
A:片栗粉	20g
A:塩	小さじ1/8
水	100ml
玉ねぎ	50g
白菜キムチ	30g
『素焼きミックスナッツ』	20g
『レーズン』	10g
水	100ml
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
ごま油	小さじ1/2



作り方

①準備:玉ねぎは繊維に沿った薄切り。白菜キムチ・素焼きミックスナッツ・レーズンは粗く刻んでおく。
②トッポギ:耐熱ボウルにA:(米の粉・片栗粉・塩)をあわせて混ぜた中に水を加えて混ぜる。ラップ材をかけずに電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
③②が温かいうちに均一に混ぜ、2等分にしてラップ材を使って細長く伸ばす。(断面が)直径1cm位になったら、長さ5cm位に切る。たっぷりの熱湯(分量外)に入れて2～3分茹で、水気を切る。
④フライパンにごま油を入れて熱し、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、砂糖・しょうゆ・コチュジャンを加えて炒め、さらに白菜キムチ・素焼きミックスナッツ・レーズンを加えて炒める。
⑤④に分量の水を入れて加熱し、沸騰したら③のトッポギを加えて2～3分煮込み、器に盛りつける。

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。
そのキムチにさらにナッツ類やレーズンを加えることで、オレイン酸やカルシウムも摂取でき、歯ごたえや香りもアップすることから美味しさもアップ。食べ応えも増します。
美味しく食べながら、健康増進にもつながるパーフェクトレシピです。