

◎メニュー名：ごま鰯丼

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：2分	分量目安：2人分	エネルギー：369kcal(1人分)	食塩相当量：1.1g(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

鰯	DHA・EPA	脳の活性化	・・・認知症予防
万能ねぎ	アリシン	免疫力向上	・・・生活習慣病予防
ごま	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
ごはん	300g
鰯（刺身用／スライスされているもの）	140g
万能ねぎ（小口切り）	2本（14g）
= A =	
白すりごま	大さじ2
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1



作り方

①ボウルに鰯とAを入れて混ぜる。
②器にご飯を盛り、①のをせ、万能ねぎを散らす。

パーフェクトレシピポイント

DHA・EPAが豊富な鰯に、カルシウムを含む白すりごま、めんつゆを和えてごはんのにのせるだけの、手軽に作れる丼レシピです。
仕上げに万能ねぎをたっぷり散らせば、風味も栄養もアップしたパーフェクトレシピに。万能ねぎに含まれるアリシンは熱に弱いため、生で食べるのがおすすめです。
また、たんぱく質を含む鰯と、糖質を含むごはんを同時に摂ることで、筋肉の回復やエネルギー補給が効率よく行えます。夏バテ防止にも効果的な組み合わせです。