

◎メニュー名：薬味たっぷりしらたま丼

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：5分	分量目安：2人分	エネルギー：363kcal(1人分)	食塩相当量：1.6g(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

卵	コリン	脳の働きを活性化する	・・・認知症予防
貝割れ菜	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
しらす	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
温泉卵	2個
釜揚げしらす	50g
貝割れ菜	1/2パック（正味13g）
大葉	5枚（5g）
= A =	
醤油	小さじ2
おろししょうが・ごま油・酢	各小さじ1



作り方

①貝割れ菜ははさみで根本を除いて長さを半分に切り、大葉は手で食べやすくちぎっておく。
②ボウルにAをあわせて混ぜる。
③器にご飯を盛り、しらすを広げ、①をのせる。真ん中に温泉卵を割り入れ、②をかけていただく。

パーフェクトレシピポイント

骨の材料となるカルシウムを豊富に含む「しらす」と、脳の働きを活性化する効果のあるコリンを含む「温泉卵」をご飯にのせた一品、その名も「しらたま丼」。
ここに、β-カロテンを含む貝割れ菜や大葉を加えることでパーフェクトレシピに。β-カロテンは脂溶性の栄養素なので、ごま油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。
また、卵にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDも含まれており、カルシウムを含むしらすとの組み合わせは骨の健康維持に効果的です。