

◎メニュー名：せいろの鯖みそ和定食

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：20分	分量目安:2人分	エネルギー：357kcal(1人分)	食塩相当量：3.0g(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

鯖	DHA・EPA	脳の活性化	・・・認知症予防
小松菜	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
じゃが芋	ビタミンC	骨質保持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
＜鯖みそ＞	
鯖	2切（360g）
長ねぎ	1/2本（50g）
= A =	
酒・みそ・みりん	各大さじ1
砂糖	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
＜小松菜としめじの梅昆布おひたし＞	
小松菜	1/2束（115g）
しめじ	1/2パック（50g）
バター	10g
梅干し（種抜き）	5g
酒（梅ダレ用）	大さじ1
= B =	
塩昆布	3g
塩	ひとつまみ
＜じゃがいもの塩麹バター蒸し＞	
じゃが芋	1個（150g）
バター	10g
= C =	
塩麹	小さじ1
青のり	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/6

作り方

① ＜鯖みそ＞ 鯖は両面に塩（少々：分量外）を振り、冷蔵庫に入れて10分置き、表面の水気を拭き取る。ねぎは幅3cmの筒切り。
② ＜おひたし＞ 小松菜はざく切り。しめじは石突きを除き小房に分ける。梅干しはペースト状になるまで包丁で叩き、酒を加えて混ぜる。（梅ダレ）
③ ＜じゃが芋の塩麹バター蒸し＞ じゃが芋は皮をむいて小さめの一口大に切る。
④ せいろと蓋は全体を水でぬらし、水気を切る。せいろにクッキングシートを3枚ずつつき、両端をねじって器のようにする。同様にもう1つ作る。 各せいろの器に①②③をそれぞれ半量ずつ入れる。①の器には混ぜ合わせたAをかけ、②の器にはBを加える。③の器にはCを加えて混ぜ、バターをのせる。
⑤ 鍋に水を入れて加熱し、沸騰して蒸気が上がったなら、蒸し板を敷き、その上に④を2段に重ねてのせ、蓋をする。強めの中火で7～8分、火が通るまで蒸す。

パーフェクトレシピポイント

1つのせいろで3品同時に作れるパーフェクトレシピ。 鯖に多く含まれるDHA・EPAは脳の働きを活性化し、認知症予防に効果的。さらに、免疫力を高め精神のバランスを整えるビタミンDも豊富です。 小松菜に豊富なβ-カロテンは抗酸化作用により体の酸化を防ぎ、血管や細胞を守ることで生活習慣病を予防します。 じゃが芋に含まれるビタミンCは骨の成分であるコラーゲンの生成を助けて骨の健康を守る効果があり、骨粗しょう症予防に役立ちます。
--

