

★抗酸化作用メニュー★

☆鯖のちりし寿司

◎材料（4人分）

・ご飯	600g
・鯖(しめ鯖)	160g
・ミョウガ	20g
・大葉	8枚
・いりごま	0.8g
・甘酢がり	8g
・絹さや	20g

①

・シヨウガ	12g
・酢	40g
・砂糖	12g
・塩	2g

◎作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、絹さやを茹でる。茹で上がったたら、ザルに上げ水気をきいたら斜め切りにする。
- ②しめ鯖は一口大のそぎ切り、シヨウガはみじん切り、ミョウガは小口切り、大葉・甘酢がりは千切りにする。
- ③①を混ぜ合わせておく。
- ④ボウルにご飯と、③を加えて混ぜて、そこに大葉、いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤皿に④を盛り、鯖、ミョウガ、甘酢がり、絹さやを散らす。

◎栄養価（1人分）

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal	11.4g	11.3g	60.7g	1.2g

☆ナスと豚肉のおろし煮

◎材料（4人分）

・ナス	140g
・豚もも肉	60g
・大根	100g
・ごま油	16g
・小ネギ	4g

①

・濃口醤油	20g
・みりん	16g
・酒	16g
・砂糖	12g

◎作り方

- ①ナスは乱切りにし、水に浸してあく抜きをする。
- ②大根はおろして、小ネギは小口切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、豚肉を加えてある程度火が通るまで炒め、水気を切ったナスを加える。
- ④ナスに火が通ってきたら①と大根おろしを加え炒める。
- ⑤器に盛り、小ネギを散らす。

◎栄養価（1人分）

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
94kcal	4.7g	3.9g	9.1g	0.7g

☆パプリカとアボカドのワサビ和え

◎材料（4人分）

・赤ピーマン	60g
・黄ピーマン	60g
・アボカド	40g
・春雨	8g

①

・ワサビ	0.8g
・醤油	4g
・オリーブ油	4g

◎作り方

- ①赤ピーマン、黄ピーマンは0.5mm幅の細切りにして、アボカドは種を除き、1cm角に切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、赤ピーマン、黄ピーマン、春雨を茹でる。茹で上がったたら、ザルに上げ水気を切り、春雨は2cmの長さに切る。
- ③ボウルに①を入れ、混ぜ合わせる。そこに赤ピーマン、黄ピーマン、アボカド、春雨を加えて和える。

◎栄養価（1人分）

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
45kcal	0.6g	3.0g	4.6g	0.2g

☆果物

◎材料（4人分）

・オレンジ	240g(1個)
-------	----------

◎作り方

- ①オレンジを8等分に切る。(1人2/8個)

◎栄養価（1人分）

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
28kcal	0.5g	0.1g	7.1g	0.0g