

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ サンゴーマル 350

さっぱりマグロひじき丼



にがうりの苦みには、胃腸の粘膜を保護し、食欲増進などの働きがあります。

エネルギー 396kcal(ご飯150g含む)
食物繊維量 6.0g
野菜使用量 100g
食塩相当量 1.5g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

魚介類の脂に含まれているIPA(EPA)やDHAには、中性脂肪の抑制などに働き、生活習慣病予防に効果があります。IPA(EPA)やDHAは熱に弱いので、加熱せずに生(刺身)で食べることで、効率よく摂取できます。今回は、マグロを使用しましたが、ブリやアジなども入れて作ってみてください!

健康応援レシピ!

～脂質が気になる方へ～

国保発!



【材料 2人分】

ひじき(乾燥).....大さじ2	A	穀物酢.....大さじ1と1/2
マグロ(刺身).....120g		砂糖.....大さじ1
おから(生).....50g		和風顆粒だし.....小さじ1/3
トマト.....1/2個		水.....カップ1/4
にがうり.....1/4本		塩.....ふたつまみ
きゅうり.....1/2本		濃口醤油.....小さじ2

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、よく水気をきる。おからを乾煎りし、Aとひじきを合わせて水分がとぶまで炒り、冷ます。
- ②トマトはくし切りに、にがうりはわたをとり薄くいちょう切り、きゅうりは薄く小口切りにする。にがうりときゅうりは塩でよく揉み、水気をきる。
- ③①とにがうり、きゅうりをよく混ぜ合わせる。
- ④よそったご飯の上に、しそをのせ、③、マグロ、トマトをのせる。食べる前に醤油をかけて完成。