

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

野菜たっぷり  
おにぎらず



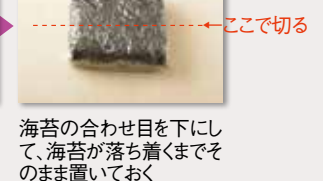
1人分  
●477kcal  
●塩分1.7g

サーモン



体内では合成できない良質のタンパク質である必須脂肪酸と生活習慣病の予防効果があると言われているDHAやEPAを含む必須脂肪酸「オメガ3」が多く含まれています。また、ビタミン類をはじめ優れた抗酸化作用のある「アスタキサンチン」などの活性酸素を除去する成分が豊富に含まれており、エイジングケアに欠かせない成分のひとつでもあります。

切る方向を  
間違えないように  
注意しましょう



材料(2人分)

- ご飯…………… 茶碗2杯分
- 合わせ酢(酢、砂糖 各大さじ2)  
塩 小さじ1/4)
- たけのこの水煮…………… 10g
- しいたけ…………… 1個
- にんじん…………… 20g
- A** だし…………… 50cc
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1/2
- B** 卵…………… 1個  
(砂糖、みりん 各小さじ1)
- アスパラガス…………… 1本
- 菜の花…………… 1本
- C** アボカド…………… 1個
- サーモン…………… 2枚(約20g)
- レタス…………… 1枚
- 焼き海苔(全形)…………… 2枚

作り方

- 1 炊きたてのご飯に合わせ酢を混ぜ合わせて酢飯を作っておく。
- 2 たけのこ、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにして耐熱容器に入れて**A**を混ぜ合わせ、電子レンジ(500w)で約3分加熱して冷まし、汁気を除いてご飯と合わせておく**Point**。
- 3 卵は砂糖とみりんを加えて溶き混ぜ、フライパンに油少々(分量外)を入れて炒り卵にする。アスパラガスと菜の花は色よく茹でて、菜の花は水気をよく絞り、それぞれ4等分に切る。アボカドは薄切りしてかるくレモン汁(分量外)をかける。
- 4 ラップの上に焼き海苔を広げ、中心に混ぜご飯の1/4のをせ、**B**の具材をバランスよく並べ、その上に混ぜご飯の1/4のをせる。
- 5 海苔の4つ角を真ん中に向かって折りたたみ、ラップで包みこみ、海苔がしっとりしたらカットする。
- 6 **C**の具材も同じように作る。



Point

火の通りが早く均一になるように、同じような小さめの大きさに切って調味料と混ぜ合わせてラップをして加熱することで、電子レンジでお手軽にできます。