



「しらす」を使用したメニューを紹介

しらすには、骨や歯のもとになるカルシウムが豊富に含まれます。カルシウムは成長期の子もだけでなく、大人の骨粗鬆症予防にも欠かせない栄養素です。「しらすとカリカリ梅のもち麦いなり」は、しらすの旨味、梅の酸味、味付け油揚げの甘味がとてもよく合います。また、食物繊維の多いもち麦を使用し、プチプチとした食感も楽しんでいただけます。「しらすとトマトの簡単マリネ」は、香りの良い大葉をのせることで、暑い夏でもさっぱり食べられるメニューに仕上げました。ぜひお試しください。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

しらすとカリカリ梅の もち麦いなり

1人分(3個) エネルギー:295kcal 塩分:2.0g



■材料(6個分)

もち麦ごはん	250g
しらす	40g
きゅうり	1/4本
カリカリ梅(果肉のみ)	10g
いりごま	小さじ1/2
味付け油揚げ	3枚
絹さや	6本

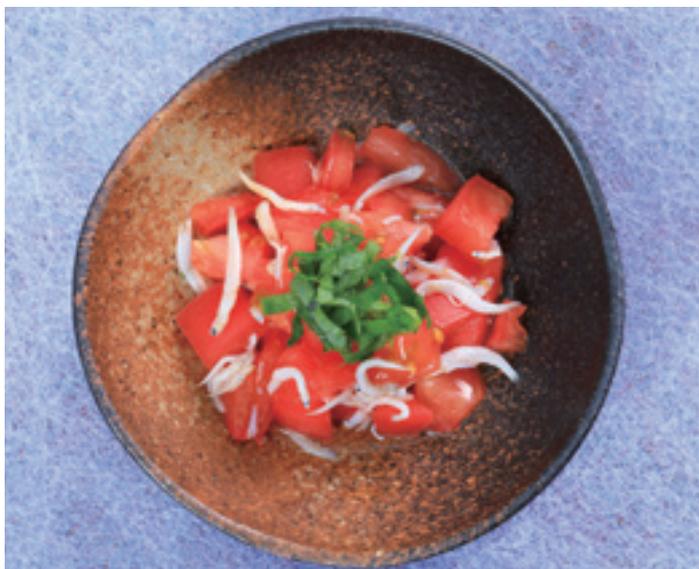
■作り方

- きゅうりは千切りにし小さめの角切りにする。
カリカリ梅は小さく刻んでおく。
- 絹さやは茹でて、飾り用にななめに切る。
- ボウルにもち麦ご飯、しらす、①、いりごまを入れて全体を混ぜ合わせる。
- 味付け油揚げを1/2に切り、中を開く。
- ④に③のしらすごはんを詰める。
※詰めるときは、底面にご飯を少し入れて軽く指で押しつけて形を整えるとキレイにできます。
- お皿にいなり寿司を盛り付け、絹さやをのせたら完成。



しらすとトマトの簡単マリネ

1人分 エネルギー:68kcal 塩分:1.9g



■材料(2人分)

トマト	1個(約250g)
しらす	25g
大葉	3枚
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と1/3
オリーブオイル	小さじ1
ブラックペッパー	少々

■作り方

- トマトはヘタを取り除き、ひとくち大に切る。
- 大葉は千切りにする。
- ボウルにめんつゆとオリーブオイルを混ぜ合わせ、①、しらすを和える。
- 器に③のトマトのマリネを盛り付け、②を天盛りし、完成。

