



※ 塩分量が気になる人は梅干しの量に注意しましょう

ヘルシークッキング第9号 「免疫力を高める」参照

梅と大葉の酢飯にぎり



材料（2人分）

梅干し	2個 (30g)
ご飯	2膳 (400g)
すし酢	大さじ 1/2 (9g)
白ごま	小さじ 1 (2g)
大葉	4枚 (3g)

栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	140kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.9g
炭水化物	35.4g
食塩相当量	1.1g

※今回、梅干しは調味漬けのものを使用。

【作り方】

- ① 梅干しは種を取って、果肉をちぎる。
- ② ボウルにご飯を入れ、その上にまんべんなくすし酢をかけたら、しゃもじで切るようにしてて手早く混ぜる。
ポイント！ ご飯は少し固めに炊くと、ベチャつとなりにくい。
- ③ すし酢が全体に馴染んだら、梅、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
(お好みでワサビを入れても良い。)
- ④ ③をにぎり、両面に大葉を貼り付ける。

きゅうりやオクラなどの具材を足して
さっぱりめに工夫してもOK

ホームページに公開中

ヘルシークッキング



是非ご覧ください！！

各レシピ集



Menu column 梅はその日の難逃れ

朝に梅を食べれば、その日一日、災難から逃れることができるということわざがあります。

梅干しは昔から殺菌などの作用があり健康によいとされてきました。

疲労回復・免疫力アップ

梅干しに含まれるクエン酸は、身体を動かす為に必要なエネルギーをつくるのに欠かせない成分。このクエン酸により、疲労回復や免疫力アップが期待できる。

抗酸化作用による老化予防

梅干しに含まれるポリフェノールの一種「梅リグナン」は、シミ・シワなどを引き起こす原因と言われる活性酸素の働きを抑える。

骨粗しょう症予防

梅干しはミネラルも豊富。骨をつくるのに必要なカルシウムは、リンゴの4倍も含まれている。



【おすすめ料理】お茶漬け、きゅうりと梅のしらす和え、わかめと梅のスープ、チンゲン菜と梅のおひたし など

