

コレステロール予防レシピ：主食

「鯖缶の大葉海苔巻き」

鯖缶に含まれる EPA や DHA は動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ効果が期待されます。

<主な材料・2本分>

- ・十穀米（炊き上がった状態） 300 g
- ・A 鯖缶（水煮） 1 缶
- ・A 醤油 小さじ 1
- ・A マヨネーズ 大さじ 1
- ・A おろし生姜 小さじ 1 程度
- ・卵 1 個
- ・塩 少々
- ・砂糖 小さじ 1
- ・きゅうり 1/4 本分
- ・塩 少々
- ・甘酢生姜 5 g
- ・大葉 6 枚
- ・グリーンリーフレタス 2 枚
- ・焼き海苔 2 枚

<作り方>

- ① 炒り卵を作る。フライパンに油大さじ 1/2（分量外）を熱し、塩、砂糖を混ぜておいた卵を入れ、炒り卵にする。
- ② 炊き上がった十穀米はボウルに入れて粗熱を取っておく。
- ③ きゅうりは縦 4 等分に切り、塩もみをする。甘酢生姜は粗みじん切りにする。
- ④ A は混ぜ合わせておく。
- ⑤ まきすに海苔をおき、十穀米、レタス、大葉、きゅうり、A、炒り卵、甘酢生姜をのせ、一気に巻く。
- ⑥ 好みの厚さに切る。

（1本分）

エネルギー 440kcal 蛋白質 25g 塩分 1.7g