

# にしわき健康レシピ♪

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善をめざして～



## 2月は…カラフル巻きごはん

### 材 料

(各1本・約3人分!)

#### ★卵巻き

ご飯	80g
卵	2個
焼きのり	1枚
ニンジン	20g
アボカド	20g
マヨネーズ	5g
ローストビーフ	4枚

#### ★ホウレンソウ巻き

ご飯	80g
ホウレンソウ	100g
ピーナッツ	6g
ニンジン	20g
マヨネーズ	5g
からし	0.5g
ローストビーフ	4枚

#### ★のり巻き

ご飯	80g
焼きのり	1枚
いりゴマ	10g
ホウレンソウ	30g
タカナ	30g
塩	適量
ゴマ油	5g
ローストビーフ	4枚

#### アレンジ例

- ・ 中に、生野菜や、ナムル※のようにゴマ油で和えた食材を巻いてもおいしいです。
- ・ ホウレンソウ巻きのホウレンソウを、柔らかく茹でたキャベツや白菜に代えて巻くと、また違った食感が楽しめます！

※ナムル…朝鮮半島の家庭料理のひとつで、モヤシやゼンマイ、ホウレンソウ等をゴマ油やしょうゆ、唐辛子等で和えたもの。

#### ■アレルギー物質表示■

卵・落花生 … 薄焼き卵を焼きのりに、マヨネーズをローストビーフのタレやポン酢などに変更してください。

このレシピの作り方と健康アドバイスは裏面です！

# 作り方

調理時間 約30分

## ★卵巻き

- ① ニンジンと拍子木切りにして茹で、アボカドは薄切りにしてマヨネーズを塗る。
- ② 卵は薄焼きにする。
- ③ 巻簾に薄焼き卵、のり、ご飯を順に敷き、ローストビーフと①を乗せて巻く。

## ★のり巻き

- ① ホウレンソウとタカナは切らずに茹でる。ご飯にいりゴマを混ぜる。
- ② ホウレンソウはゴマ油で炒め、タカナは軽く塩味を付ける。
- ③ 巻簾にのり、①のご飯を順に敷き、ローストビーフと②の具材を乗せて巻く。

## ★ホウレンソウ巻き

- ① ニンジンと拍子木切りにして茹で、ホウレンソウは切らずに茹でる。
- ② ご飯に細かく砕いたピーナッツを混ぜる。
- ③ 巻簾にホウレンソウを破らないようにすき間なく敷き、②のご飯を乗せ、その上にローストビーフと①のニンジンを乗せて巻く。

## ■ 栄養成分表示 (1人当たり) ■

エネルギー	386kcal	カルシウム	113mg
たんぱく質	20.4g	鉄	3.5mg
脂質	18.0g	ビタミンA	370g
炭水化物	36.6g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.18mg
食物繊維	3.7g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.47mg
食塩相当量	1.0g	ビタミンC	28mg

「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より算出

## ■ 栄養学的アドバイス ■

ホウレンソウや卵、ピーナッツには、強い抗酸化作用があり細胞の健康維持を助けるとされるビタミンEが含まれています。焼きのりには赤血球の形成に関与するビタミンB<sub>12</sub>が、ホウレンソウやのり、タカナには葉酸が多く含まれています。葉酸は赤血球や細胞の新生には必須であり、特に胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のため、妊娠の可能性のある女性に積極的に摂取してほしい栄養素です。

## ■ レシピ考案者 ■

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程  
新垣奈美さん、物延緋奈さん (平成29年度 3回生)

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、  
食事のバランスを心がけましょう。

西脇市くらし安心部保険医療課  
電話 0795-22-3111(代)