

4月ver.

睡眠の質を高める

管理栄養士が考えたおすすめレシピ 鮭と菜の花の春の彩り混ぜごはん

材料【2人分】

ご飯	…2膳	A	卵	…1個
鮭	…1切れ		酒	…小さじ1
酒(鮭用)	…小さじ1	B	みりん	…小さじ1
菜の花	…2本		塩	…少々
いりごま(白)	…適量		しょうゆ	…小さじ1/2
			白だし	…小さじ1



1人分396kcal / 塩分0.5g



つくり方

- ①菜の花はラップに包み、500Wの電子レンジで火が通るまで30秒ずつ加熱する。
水(分量外)にさらし、粗熱が取れたら水気を拭き取り、1~2cm幅に切る。
- ②耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで30秒加熱し、取り出し、固まりはじめているところを崩すように混ぜる。再度ラップをして30秒加熱し、粗めのそぼろ状になるまで混ぜて粗熱をとる。
- ③②とは別の耐熱容器に鮭、酒(鮭用)を入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで2分30秒程、鮭に火が通るまで加熱する。
- ④ボウルにご飯、①~③を入れ、Bを加えしゃもじで切るように混ぜる。
- ⑤全体がなじんだら器に盛り付け、いりごまを散らす。



卵や春に旬を迎える菜の花には、睡眠を促す「メラトニン」や幸せホルモンの「セロトニン」の材料になり、睡眠の質を高めるトリプトファンが含まれます。
鮭に含まれるビタミンB6はトリプトファンと一緒に摂ると◎