

# 美味しく楽しくメタボ予防!!!

## 栄養満点カリフォルニアロール

年末年始はクリスマスやお正月、忘年会や新年会などイベントが多くなる季節です。

豪華でおいしい食事を取る機会が増えます。

そんな季節でも栄養の偏りを予防して、バランスよく栄養が摂れるパーティーメニューをご紹介します。



### 栄養価(1本)

エネルギー:700Kcal たんぱく質:20g 脂質:25g 糖質:100g 食物繊維:4g 塩分:2g  
主食:2SV 主菜:1.5SV 副菜 1SV

### 材料 1本分(2人分)

ご飯	250g
寿司酢	20g(小さじ4)
ゴマ	9g(小さじ1)
小ねぎ	10g
レタス	30g
きゅうり	20g(1/4本)
カニカマ	20g(3本)
ツナ缶	40g
マヨネーズ	10g(小さじ2.5)
塩コショウ	少々
アボガド	15g(1/6個)
レモン汁	少々
パプリカ	20g(1/8個)
焼き海苔	1枚

### ～作り方～

①材料を準備します。

ご飯：寿司酢と混ぜる

小ねぎ：小口切り

レタス：細かくちぎる

きゅうり：縦に1/4本に切ったうちの1本を用意する

ツナ缶：マヨネーズ、塩コショウと和える

アボガド：皮をむき、1/6個を縦に3等分する

変色防止のためにレモン汁をふりかけておく

パプリカ：1/8個を縦に3等分する

②巻きすに乗せた焼き海苔の上に、ご飯を広げ、ゴマと小ねぎを振りまきます。

③ご飯の上にラップをのせ、巻きすごとひっくり返します。

④海苔の上にの具をのせて、ラップごと巻きすで巻きます。

⑤最後に巻きすで全体を締め、食べやすい大きさに切って盛付けます。

毎月19日は「家族団らんの日」 毎月21日は「山形健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)

村山保健所地域保健予防課

山形県保健薬務課健康やまがた推進室

TEL:023-627-1357

TEL:023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成23年

第8号