

◎メニュー名：刻みナッツの酢醤油納豆

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：2分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：134kcal(1人分) | 食塩相当量：0.5g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

くるみ	レシチン	記憶力判断力の増大	・・・認知症予防
酢	クエン酸	疲労回復	・・・生活習慣病予防
納豆	ビタミンK	骨格の形成	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
納豆	2パック
長ねぎ	10g
くるみ	10g
=A=	
ごま油・しょうゆ・酢	各小さじ1



作り方

- ①長ねぎは小口切り。くるみは刻む。
- ②納豆に①・Aをあわせて混ぜ、器に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

納豆に付属しているタレは使わず、ごま油・しょうゆ・酢を使用します。酢を加えることで疲労回復になり、良質な油を加えることで血管の老化を防ぎます。
さらにナッツを加えることで老化防止に効果的です。
納豆だけ食べるより身近なものを少しプラスするだけでパーフェクトレシピになりますね。