

◎メニュー名：ナッツ&ドライフルーツ入り3色ナムル

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：10分	分量目安:作りやすい分量	エネルギー：163kcal(1人分)	食塩相当量：1.1g(1人分)※1/4で計算
----------	--------------	--------------------	------------------------

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	α-リノレン酸	脳細胞保護	・・・認知症予防
アーモンド	ビタミンE	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
ドライ白いちじく	カルシウム	骨や歯を形成	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
＊ほうれん草ナムル＊	
ほうれん草	1束（200g）
『素焼きアーモンド』	15g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
＊もやしナムル＊	
もやし	1袋（200g）
『素焼きくるみ』	15g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/8
＊にんじんナムル＊	
にんじん	中1本（150g）
『ドライ白いちじく』	15g
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/4



作り方

①準備：ほうれん草は茹でて水気を絞り、長さ5cmに切る。素焼きアーモンドは粗く刻む。もやしは下茹でて水気を切っておく。素焼きくるみは粗く刻む。にんじんは皮をむいて千切りにし、茹でて水気を切っておく。ドライ白いちじくは粗く刻む。
②ボウルに素焼きアーモンド・ごま油・しょうゆ・おろしにんにくをあわせて混ぜ、ほうれん草を加えて和える。（ほうれん草ナムル）
③ボウルに素焼きくるみ・ごま油・しょうゆ・砂糖・塩をあわせて混ぜ、もやしを加えて和える。（もやしナムル）
④ボウルにドライ白いちじく・ごま油・塩をあわせて混ぜ、にんじんを加えて和える。（にんじんナムル）
⑤皿に②・③・④を盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

ほうれん草は牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、ミネラル、カロテン、ビタミンB群・ビタミンC・葉酸などが豊富。そのため造血作用があります。
免疫力を高め皮膚を強くするはたらきのあるカロテンを多く含む人参などに加え、脳細胞保護のはたらきがあるα-リノレン酸を含むくるみや、抗酸化作用のあるビタミンEを含むアーモンド、
骨や歯を形成するカルシウムを含むドライ白いちじくをプラスしてパーフェクトレシピとなります。