

◎メニュー名：豚肉と小松菜のくるみ和え

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：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：234kcal(1人分) | 食塩相当量：1.4g(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	オメガ3脂肪酸	認知機能低下予防	・・・認知症予防
人参	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
小松菜	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚肩ロース薄切り肉	100g
小松菜	200g
人参	50g
くるみ	20g
=A=	
砂糖・しょうゆ	各大さじ1



作り方

① 豚肉は幅5cmに切り、砂糖・酒（各少々：分量外※）を加えた熱湯で茹で、粗熱を取っておく。小松菜は長さ5cmに切って熱湯で茹で、水にさらして水気をしっかりしぼる。 ※豚肉を茹でる時は、水1リットルに対し、砂糖・酒は各大さじ1程度加えています。
② 人参は皮をむいて長さ5cmの短冊切りにし、柔らかくなるまで茹でて水気を切る。くるみは乾煎りし、細かく砕く。
③ ボウルに①・②・Aをあわせて和え、器に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

くるみには抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれています。人参や小松菜に含まれるβ-カロテンにも抗酸化作用があるため、合わせて摂ることで、より高い効果を期待できます。