

11月ver.

糖化対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# パセリの彩いナムル

## 材料

(2人分)

	パセリ	…2束(60g)
	もやし	…2/5袋(100g)
	にんじん	…4cm(40g)
	ごま油	…小さじ2
A	顆粒中華だし	…小さじ1
	塩昆布	…5g
	ごま	…大さじ1



1人分95kcal / 塩分1.1g



## つくり方

- ①パセリは太い茎を除き、一口大に切る。にんじんは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん、パセリ、もやしの順に入れ、1~2分茹でる。
- ③水を張ったボウルに取り、水気をよくしぼる。
- ④③にごま油とAを和える。



このレシピ1人分でβ-カロテンを1/2日分、ビタミンEを1/3日分摂取することができます。また、ごま油で和えることで、β-カロテンやビタミンEの吸収率を高めます。

鶴見区医師会在宅部門