

12月ver.

血管年齢対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

ひき肉入りさつまいものきんぴら

材料

【2人分】

	さつまいも	…1/5本(50g)
	にんじん	…1/4本(40g)
	豚ひき肉	…40g
A	砂糖	…小さじ1/3
	みりん	…小さじ1
	しょうゆ	…小さじ1
	ごま	…小さじ1
	アマニ油	…小さじ1



1人分125kcal / 塩分0.5g



つくり方

- ①さつまいもとにんじんを千切りにし、耐熱容器に移し、ラップをしてレンジで加熱する。
- ②フライパンでひき肉を炒め、①を加え炒める。
- ③②にAを入れて水気をとばし、ごまを加える。
- ④お皿に盛り、アマニ油をかける。



炒め油を使用せず、最後にアマニ油をかけてコクを出します。

アマニ油は、n-3系脂肪酸(α -リノレン酸)を手軽に摂ることができます。

鶴見区医師会在宅部門