

2月ver.

血管年齢対策！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# ブロッコリーのアマニ油入りみそ汁

## 材料

【2人分】

ブロッコリー	…6房(90g)
にんじん	…2cm(20g)
玉ねぎ	…1/4個(50g)
顆粒和風だし	…小さじ1
みそ	…10g
水	…300cc
アマニ油	…小さじ2



1人分 76kcal / 塩分1.2g



## つくり方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水、和風顆粒だし、にんじんを入れて火にかける。にんじんが柔らかくなったらブロッコリー、玉ねぎを加えて火を通し、みそを溶き入れる。
- ③②を汁椀によそい、アマニ油をかける。



アマニ油に含まれる $\alpha$ -リノレン酸(n-3系脂肪酸)には血管をしなやかにする働きがあります。アマニ油は普段のみそ汁にかけて使用することもおすすめです♪