

# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材はくるみです。

くるみは脂質とたんぱく質を多く含みます。また、成長や健康維持のために不可欠な、必須脂肪酸の  $\alpha$ -リノレン酸を多く含みます。この必須脂肪酸はコレステロールの血管への沈着抑制、高血圧の予防効果があり、不足すると抵抗力が低下すると言われています。体内で合成することができないので、食べ物から摂る必要があります。



## ●くるみ入り田作り

材料 (2人分)

	いりこ	50g
	くるみ (無塩)	20g
A	みりん	大さじ3
	三温糖 (なければ上白糖)	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①いりこを耐熱容器に入れて、レンジで1分半加熱する。
- ②くるみを刻む。
- ③鍋にAを入れ、混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ④鍋に①と②を入れてからめる。



いりこは丸ごと食べられる  
小さめのものを選ぶのがポイント!

## ●ブロッコリーとくるみの白和え

材料 (2人分)

	ブロッコリー	150g
	絹ごし豆腐	200g
	くるみ (無塩)	30g
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①豆腐を水切りする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、レンジで加熱し粗熱をとる。
- ③くるみを刻む。
- ④②とAを混ぜ合わせる。
- ⑤①と③を加える。  
しばらくおいて、味をなじませる。



## ●くるみそば

材料 (2人分)

	そば	200g
	くるみ	40g
A	すり胡麻	大さじ1と1/2
	味噌	大さじ1
	砂糖	大さじ1
B	めんつゆ	50ml
	水	50ml

作り方

- ①フライパンでくるみを炒る。
- ②くるみを刻む。
- ③Aを加えてよく混ぜる。
- ④Bを2回に分けて入れ、ペースト状にする。
- ⑤そばをゆでる。
- ⑥ゆであがったそばを、④につけて食べる。



甘いものが苦手な方は  
砂糖抜きで作ってください♪

くるみを増量してもOK!