

健康食育ナビ

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しています。

免疫力向上のためにも、ビタミン類を多く含む緑黄色野菜をたっぷり摂取しましょう。

<材料> (4人分)



ブロッコリー	180g
にんじん	60g
バターピーナッツ	30g
A[しょうゆ	小さじ2
はちみつ	小さじ2



1人分	エネルギー	塩分相当量
	77kcal	0.5g

ブロッコリーのピーナッツ和え

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に切り、3分程度ゆで水気を切る。にんじんは細切りにし、2分程度ゆで水気を切る。
- ②バターピーナッツを細かく刻む。
- ③①に②とAを加えて和える。

毎月19日は
「食育の日」です。



管理栄養士の 栄養アドバイス!

- ・和え物やサラダにピーナッツやクルミ、松の実などを加えると風味が増して減塩できます。
 - ・ブロッコリーやにんじんなどの緑黄色野菜は抗酸化作用があるカロテンを多く含んでいますが、カロテンだけでなく、ビタミン、葉酸、ミネラルなども多く含みます。
- 他には、かぼちゃ、ニラ、ほうれん草、小松菜、春菊などがあります。緑黄色野菜は1日120g以上を目標に摂取しましょう。