

【切り昆布の野菜炒め】

材料	2人分	作り方
油	2g (小1/2)	① にんにくはスライス, キャベツはざく切り, しめじは石づきを切り落としほぐしておく。切り昆布は10cm程度に切っておく。 ② フライパンを熱し油をひき, にんにくを入れ豚肉を炒める。 ③ 豚肉に火が通ったら, 酒としょうゆを加える。 ④ 野菜と切り昆布を加えて炒め, 火が通ったら調味料を加える。
にんにく	1/2かけ	
豚肉	100g	
酒	5g (小1)	
しょうゆ	6g (小1)	
キャベツ	100g	
しめじ	40g	
切り昆布(生)	20g	
ポン酢	18g (大1)	
しょうゆ	3g (小1/2)	

★おすすめポイント★

食物繊維にはコレステロールの吸収を妨げる作用があり, 切り昆布やきのこなど野菜に豊富に含まれています。にんにく・ポン酢を使い, 薄味でも食べやすくしています。

【冷ややっこ野菜のせ】

材料	2人分	作り方
きゅうり	100g (1本)	① きゅうりはせん切りにし, 水気をきる。 ② かにかまぼこは, 半分に切って裂いておく。 ③ きゅうり・かにかまぼこ・調味料を和える。 ④ 豆腐にのせる。
かにかま	14g (2本)	
すし酢	6g (小1)	
油	2g (小1/2)	
こしょう	少々	
豆腐	200g (小2パック)	



★おすすめポイント★

大豆(枝豆は若い大豆)特有のタンパク質には、血中コレステロールの値を下げる作用が期待されます。いつもの冷ややっこに野菜サラダをのせ、一緒にどうぞ。

栄養価(1人分)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	塩分(g)
切り昆布の野菜炒め	173	11.9	10.8	3.4	1.6
冷ややっこ野菜のせ	99	7.9	5.2	1	0.5

11月 国分寺市「みんなで知ろう認知症月間」

～ 認知症になっても安心して暮らせる国分寺 ～

