

くるみで食感アップ!

調理時間 20分

くるみ入りの鶏肉と野菜の味噌炒め



材料 (2人分)

鶏もも肉	・・・140g	A {	味噌	・・・大さじ1
茄子	・・・100g		砂糖	・・・小さじ2
ピーマン	・・・60g		みりん	・・・小さじ1
くるみ	・・・25g		水	・・・大さじ2
片栗粉	・・・小さじ1			
オリーブ油	・・・小さじ1			

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 242kcal	たんぱく質	: 16.7g
脂質	: 13.5g	炭水化物	: 14.4g
食物繊維	: 3.2mg	塩分	: 0.7g

作り方

1



鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
ピーマンは種を取って1cm幅の千切りにする。
茄子は短冊切りにする。水にさらし水気を切っておく。

2



くるみは粗くきざみ、Aと混ぜ合わせる。

3



フライパンを熱し油をひき、鶏もも肉を両面焼く。
火がとおったら野菜を入れさらに炒める。
2を入れなじませたら完成。

♪くるみ♪

くるみはナッツ類の中でn-3系脂肪酸を最も多く含み、実の68%以上が良質な脂質である栄養価の高いナッツです。n-3系脂肪酸の吸収率を良くするには、そのままの形状より細かく砕いた方が効果的です!

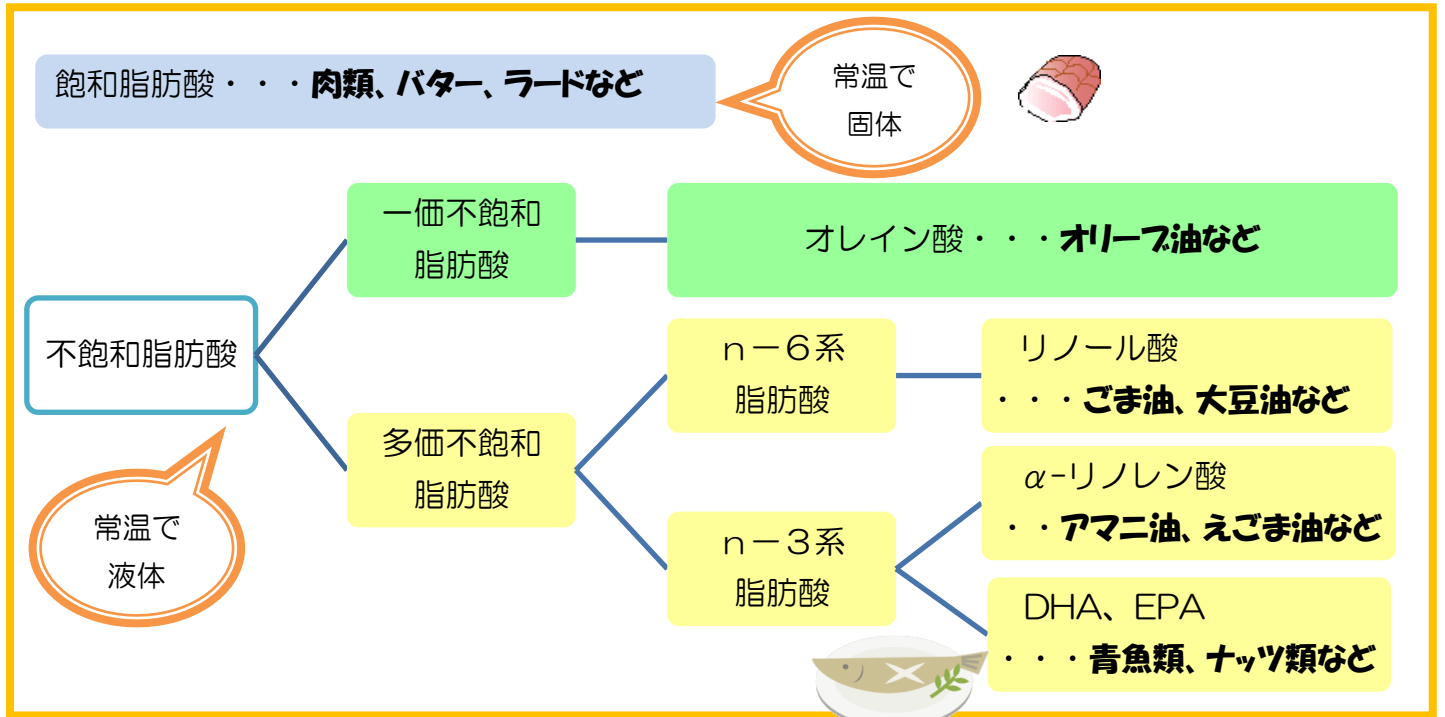
1日の摂取目安量は約7粒(30g)程度です。食べすぎには注意しましょう!

☆くるみとたんぱく質を組み合わせることで、動脈硬化の予防につながります☆

油を知ろう！

最近、さまざまな油が注目されていますが、種類やそれぞれの特徴を知りましょう。

○油は主に脂肪酸の種類によって分けられます。



○特徴

飽和脂肪酸

- ・人の体内で作ることができるもの
- ・血中の中性脂肪やコレステロールを増加させる
※摂りすぎると動脈硬化や糖尿病のリスクを高める

一価不飽和脂肪酸

- ・人の体内で作ることができるもの
- ・血中の中性脂肪やコレステロールを低下させる

多価不飽和脂肪酸

- ・人の体内で作ることができないもの
 - n-6系：血中のコレステロールを低下させる
血糖値、血圧を下げる
※普段の食事が必要量を摂取出来ている事が多いので、
摂りすぎに注意
 - n-3系：血中の中性脂肪を低下させる
視機能の改善
血栓を予防する
脳の働きを正常に保つ

現代の日本人は不足気味です！
生活習慣病予防のために積極的に食べよう！

良質な油でも油には変わりはありません。摂りすぎには注意しましょう！