



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

夏の日差しで傷んだ肌や髪に 潤いレシピ つるむらさきの納豆和え



【材料】(2人分)

- ・ つるむらさき・・・1/2袋
- ・ 納豆・・・1P
- ・ 納豆たれ・・・1袋
- ・ みょうが・・・1個

【作り方】

- ① つるむらさきは太い茎は切り落とし、食感が残る程度にゆで、ざるに上げ、水気が無くなったら2センチに切る。
- ② みょうがは2～3ミリ程度の輪切りにする。
- ③ ①と②と納豆とたれをボール(もしくは器)に入れ混ぜる。

※ 味が薄く感じる時は少量のめんつゆを入れる。

※ 冷やしてから食べるのもおすすめです。

【エネルギー 51 kcal, タンパク質 3.3 g

食物繊維 2.6g カルシウム 93 mg、鉄 2.22 mg、ビタミン K298 μg】



人材バンク
管理栄養士
松村えり子

9月は夏の疲れがでてきたり、残暑が時々残って体調が不安定になる方も見受けられます。

疲れがあるときは、さっぱりと喉越しがよいものを食べたくくなりますよね。

栄養価が高い今回のレシピは、つるむらさきが主役です。つるむらさきをゆでるとネバネバが増します。このネバネバ成分は主にコンドロイチンで、肌や髪のうるおいのもとと言われています。同時にβカロテンも豊富で美肌の効果も期待されています。

カルシウムとビタミンKも多く含まれていることから、健康的な骨を保つのに有効です。

納豆を入れることでたんぱく質が足され、つるむらさきのカルシウムとビタミンKとの相乗効果として骨の保持や、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。また、納豆とつるむらさきに含まれている鉄によって貧血予防にも役立ちます。

みょうがは好みもありますが、風味が豊かになり満足感が増します。つるむらさきの茎の食感とみょうがの風味で咀嚼回数アップも狙えます。

夏の日差しで傷んだ肌や髪を食材の力を使ってケアし、残暑が残る9月を乗り切りましょう。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

詳しくはこちらから↓

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

