

## 副菜

# にんじんと小松菜のナムル



材料：一人分	
ほうれん草	40 g
人参	15 g
醤油	2 g
酢	1 g
砂糖	1 g
ごま油	1 g
にんにく	1 g
白ごま	1 g

### 【作り方】

- ① 人参は細く切り茹でる
- ② 小松菜が茹でて水にさらし粗熱が  
取れたら 3 cm位に切る
- ③ 調味料と合わせる

青菜は、ほうれん草以外でもおいしく作れます。

できるだけ緑黄色野菜(色の濃い野菜)を選ぶのがおすすめです。

### 認知症予防のヒント

野菜は 1 日 350 g 食べることが推奨されています。

350 g のうち 120 g は緑黄色野菜 (色の濃い野菜) であることが望ましいとされています。

ほうれん草に含まれる葉酸は脳の血流の改善効果が期待できる栄養素です。

## 副菜

# アジのおろし煮



材料：一人分	
鯷	1 切
大根おろし	40 g
醤油	4 g
酒	2 g
みりん	2 g
砂糖	1 g
和風だし	0.1 g
おろし生姜	2 g
青ねぎ	5 g

### 【作り方】

- ① 大根をおろしておく
- ② 鍋に調味料を入れ一度煮立たせる
- ③ 鯷と大根おろしを入れて煮る
- ④ 盛り付けし青ねぎをかける

鯖や鰯の水煮(缶詰)を使用しても簡単におしく作ることができます

### 認知症予防のヒント

魚の油に含まれる不飽和脂肪酸のドコサヘキサエン酸 (DHA) ・エイコサペンタエン酸 (EPA) には、脳の血行促進作用や血中脂質の減少などの効果があるとされています。

不飽和脂肪酸は身体で作ることができない為、食事で摂る必要があります。