

ロコモ予防レシピ：副菜

「豆とささみのキャロットラペ」

たんぱく質は、筋肉を作る主な栄養素であり、肉や魚に含まれる「動物性たんぱく質」と、豆類などに含まれる「植物性たんぱく質」の両者をバランスよく摂ることが大切です。

<主な材料・4人分>

・ビーンズミックス	1缶(約100g)
・ささみ	2本
・A酒	大さじ1
・A塩	少々
・人参	1本
・パセリ	10g
・くるみ	50g
・Bオリーブ油	小さじ2
・B白ワインビネガー	小さじ2
・B塩	少々
・Bこしょう	少々



<作り方>

- ① ささみは筋を取り、耐熱容器に入れてAをかけ、ラップをして電子レンジ600Wで3分ほど加熱する。粗熱が取れたらほぐしておく。
- ② 人参は皮をむいて千切りにし、塩をふって5分置き、水気を絞る。パセリはみじん切り、くるみは粗く刻む。
- ③ ボウルに①、②、ビーンズミックス、Bを入れ、しっかり和える。

(1人分)

エネルギー 170kcal 蛋白質 10g 塩分 0.5g