

Spring Cabbage & Avocado Salt Namul

Fellow Food Health Care



2017
April

4月号

手軽にもう一品！時短レシピ

春キャベツとアボカドの塩ナムル

胡麻油の香りが食欲をそそる！

作成時間.....5分
カロリー.....191kcal
塩分.....1.4g
糖質.....3g

■ 材料 2人前

アボカド.....1/2個
春キャベツ.....2枚
しらす.....20g
♡胡麻油.....小さじ1
♡レモン果汁.....小さじ1/2
♡塩.....少々
♡おろしにんにく.....小さじ1/4
いりごま.....少々

■ 作り方

- 1 春キャベツを2cm角に切り、小皿に入れラップをしてレンジで加熱する(600w1分)
- 2 ボウルに♡の調味料を入れ混ぜておく。
- 3 アボカドは皮を剥いて種を取り1cmの角切りにし“2”のボウルに入れる。“1”としらすを加え混ぜる。
- 4 器に盛り、いりごまを振る。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

キャベツはアブラナ科でアブラナ属の多年草です。抗潰瘍性ビタミンであるビタミンUには胃や十二指腸のただれた粘膜を修復・保護する効果があるため胃潰瘍・十二指腸潰瘍の薬としても知られています。また、キャベツにはビタミンKという、血液凝固作用の成分を含んでいるので、傷口をふさぐのに役立ちます。毎日1食、メニューにキャベツを取り入れれば、胃や十二指腸の粘膜を丈夫にし、潰瘍を防止してくれます。しかし、長時間煮込んだりすると、せっかくのビタミンUが壊れる恐れがあるので、なるべく生か、単純な料理のもので多めに摂るように心がけましょう。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



簡単に作れそうで
良いですね！
塩加減や胡麻油の
香りもよくとても美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科
横井 雅史 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

レシピに記載された塩の量“少々”とは「親指と人差し指でつまんで撮れる分」です。しらすには塩分が含まれているので加減して下さい。残ったアボカドの断面にレモン果汁を塗りラップで包むと変色を防止できます。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー フードヘルスケア事業部 牧野圭祐