

Finger Food Of Kanikama Nori Cheese

°Fellow Food Health Care



2017
Octobre

手軽にもう一品！時短レシピ

かにかまのりチーズのフィンガーフード

まるでお寿司！切っただけのせるだけ簡単レシピ！

作成時間.....5分
 カロリー.....213kcal
 塩分.....2.3g
 糖質.....5.9g

■ 材料 6個分

韓国のり.....6枚
 かにかま.....3本
 カマンベールチーズ.....1/2個
 わさび.....少々

■ 作り方

- 1 かにかまを半分に切る。
カマンベールチーズは6等分に切る。
- 2 韓国のり・カマンベールチーズ
かにかま・わさびの順に乗せる。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

カマンベールチーズは、軟質のチーズで表面に白いカビを生やして熟成させたチーズです。糖質の代謝を助け、エネルギーを作り出し疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2、また、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンやビタミンB6、動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸、そして貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸やビタミンB12を含みます。さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンEを含みますので、活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化や皮膚・血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



美味しい！
わさびがとても合う！

豊橋ハートセンター 循環器内科
加納 誠士 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

切っただけで、包むだけの時短レシピです。カマンベールチーズをのりで包むときは切り口を側面にして、のりが付くようにして下さい。

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/>