

Chinese Cabbage A Can Of Tuna Braising

Fellow Food Health Care



Novembre
2017

手軽にもう一品！時短レシピ 白菜とシーチキンの蒸し煮

レンジで簡単にできるお惣菜！！

作成時間……………7分
カロリー……………138kcal
塩分……………0.9g
糖質……………3.8g

■ 材料 2人前

白菜……………150g
ツナ缶……………40g
しめじ……………50g
レモンの皮……………小さじ1
塩……………少々
胡椒……………少々

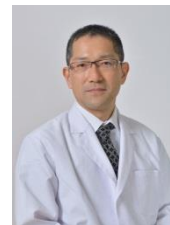
■ 作り方

- 1 白菜を一口大の角切りにし
しめじは石づきを取ってほぐす。
- 2 耐熱皿に白菜・しめじ・ツナの順に入れ
塩・胡椒で味を付け、ラップをかけて
600wのレンジで5分加熱する。
- 3 お皿に盛り付けてレモンの皮を摩り下ろす。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

白菜の約95%は水分ですが、ビタミンCやカリウム・マグネシウム・亜鉛などのミネラル類が含まれており、それぞれの含有量は微量ではあるものの、バランスよく含まれています。特に芯葉の黄色っぽい部分には甘みがあり、ビタミンCが豊富に含まれています。カリウムの作用により、余分な塩分を排出し高血圧の予防が期待できます。また、食物繊維が豊富なので整調やダイエットにも効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



レモンの香りと
シャキシャキした
食感でとても
美味しい

豊橋ハートセンター 循環器内科部長
木下 順久 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

レンジの加熱時間は目安です。
白菜の大きさや加熱時間を調節してください。
レモンは黄色い部分だけを摩り下ろし、白い
部分は苦みを含んでいるので注意してください。