

# Turnip And Tuna Salad

°Fellow Food Health Care



2018  
Mars

3月号

## 手軽にもう一品！時短レシピ かぶとツナのサラダ

レモンで爽やかな酸味を添えたお手軽メニュー！

作成時間.....5分  
カロリー.....149kcal  
塩分.....0.4g  
糖質.....3.5g

### ■ 材料 4人前

かぶ.....2個(280g)  
ツナ缶.....50g  
マヨネーズ.....小さじ2  
レモン果汁.....小さじ1/2  
塩.....少々  
黒胡椒.....少々

### ■ 作り方

- 1 かぶの皮を剥き、薄切りにする。  
塩を少々振って2分置き、しんなりしたら水気を絞り、ボウルに入れる。
- 2 油を切ったツナ・マヨネーズ・レモン果汁を“1”のボウルに加えて混ぜ合わせる。
- 3 器に盛り、黒胡椒を振る。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

かぶには大根と同様に消化酵素のジアスターゼが含まれ、その作用は大根以上といわれています。食べ過ぎて胸やけや胃もたれを起こした時には生食すると改善出来ます。アブラナ科のかぶには、現在注目されている発がん抑制成分であるイソチオシアナートや、発がん物質の毒性を消失させるインドールを含んでいるので、がん予防に大いに見直したい野菜です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

お好みで大葉や鰹節で香りを付けたり、ロースハムやマスタードを加えてアレンジしても美味しくいただけます。



かぶの食感が良い！  
さっぱりして美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長  
山本 真功 先生

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 牧野圭祐