

Spring Cabbage & Avocado Salt Namul

°Fellow Food Health Care

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

やわらかな春キャベツのおつまみナムル！

作成時間.....5分
 カロリー.....202kcal
 塩分.....1g
 糖質.....4.7g

■ 作り方

- 1 キャベツはひと口大に切り、レンジ（600w）で1分加熱し、水気を絞る。
- 2 アボカドは皮を剥いて種を取りサイコロ状に切る。
- 3 ボウルに♡の調味料を混ぜ合わせ、アボカドとキャベツとしらすを加え混ぜる。
- 4 器に盛り、黒ごまを振る。

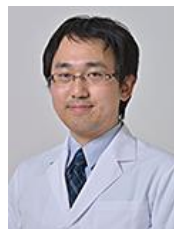
■ 材料 2人前

春キャベツ.....100g
 アボカド.....1/2個
 しらす.....10g
 ♡胡麻油.....小さじ2
 ♡レモン果汁.....小さじ1
 ♡おろしにんにく.....小さじ1/5
 ♡塩.....ひとつまみ
 黒いりごま.....少々

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

キャベツの成分で、よく知られるのが胃を保護するビタミンUですが、最近では新陳代謝を高める機能性なども知られ、他にも冬の間に溜め込んだ老廃物を排泄するのに役立つ成分が含まれています。成人の1日のビタミンU摂取量は約100mgと言われ大きめの葉で約3枚で摂取できてしまうほどです。でも食べる部位によって含有量の大きな違いがあるので注意が必要です。緑色の濃い外側の葉っぱの方がビタミンCが多く含まれているので、ビタミンCを摂取したい場合は緑の方を食べるとよいでしょう。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



アボカドに
胡麻油とレモン
の相性良い！
美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科
後藤 芳宏 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

キャベツは火の通し過ぎに注意しましょう。シャキシャキとした食感を残すと色合いも良く美味しくできます。

2018

2018

April