

Raw Ham And Tofu Appetizer

°Fellow Food Health Care



Guillet
2018

7月号

手軽にもう一品！時短レシピ 生ハムと豆腐の前菜

巻くだけ！簡単！夏に食べたくなる冷菜！！

作成時間.....5分
カロリー.....280kcal
塩分.....4.9g
糖質.....0g

■ 作り方

- 1 大葉を千切りにし、プチトマトを半分に切る。
- 2 生ハムを1/2にカットする。
- 3 豆腐を1/8にカットする。
- 4 生ハムを豆腐に包み、器に盛り付ける。
- 5 大葉の千切とプチトマトをトッピングし
オリーブオイルと黒胡椒をかける。

■ 材料 2人前

生ハム.....4枚
絹豆腐.....1/2丁
大葉.....2枚
ミニトマト.....3個
オリーブオイル.....小さじ2
黒胡椒.....少々

■管理栄養士のワンポイント栄養学

生ハムは熟成を行っている過程でタンパク質が酵素によって分解されアミノ酸に変化しています。栄養としてアミノ酸が豊富であることから個々のアミノ酸由来の様々な効能を期待できるのが生ハムの特徴です。システインやメチオニンのように抗酸化作用があり、血管の劣化を防ぐ作用があるアミノ酸は生ハムに多く含まれているため、血液サラサラにするように働きかけてくれます。この他にも生ハムには多様なアミノ酸が含まれているため、カラダに多面的に働きかけて健康を増進してくれるでしょう。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



生ハムと豆腐の
相性がよくて
美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科
後藤 芳宏 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/>

■ シェフからのワンポイントアドバイス

オリーブオイルは上質なエクストラバージンオイルをお勧めします。生ハムの塩味が豆腐の旨味を引き立てるように塩は使っていません。醤油を数滴垂らしても美味しく召し上がれます。

株式会社フェロー 牧野圭祐