

チンゲン菜のマスタードあえ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー151kcal 食塩相当量 1.0g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【チンゲン菜は高栄養価のスーパー野菜!】

◎風邪予防：抗酸化作用のあるβ-カロテンとビタミンが含まれ、活性化酵素を減らして細胞を保護します。さらに、β-カロテンは免疫を活発にする作用があります。

◎高血圧・脳卒中予防：カリウムが含まれ、過剰に摂取したナトリウム(食塩)を排出する作用で血圧の上昇を防ぎます。また、カリウムの摂取を増やすことで脳卒中のリスクが減少するといわれています。

材料(2人分) 調理時間 15分

チンゲン菜 2株、ニンジン 1/2本、シメジ 1/2パック、
ツナ缶 1缶、

【調味料】粒マスタード、マヨネーズ、しょうゆ各小さじ2

作り方

- ① チンゲン菜は3~4cmの長さに切り、ニンジンは3~4cmの長さの短冊切りにする。シメジは小房に分けてゆでる。
- ② ①の水気とツナ缶の油をしっかり切る。
- ③ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①②を加えてあえる。