

リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ



ピーマンのツナマヨ詰め

材料 (1人分)

ピーマン	1個(45g)
ツナ缶(油漬ツナ缶)	1/2缶(35g)
ミックスベジタブル	30g
★マヨネーズ	大さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ①ピーマンは半分に切って種を取り除く。
- ②ボウルに★の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②の材料をピーマンに詰める。
- ④トースターで10～15分程度焼く。

栄養成分

エネルギー	: 176kcal
たんぱく質	: 5.4g
脂質	: 13.7g
食塩相当量	: 0.4g
食物繊維	: 3.0g

ノンオイルのツナ缶で調理すると
エネルギーと脂質が1/2になります。

ワンポイントアドバイス

- 塩を使わなくていいので減塩!
- 缶が開けにくい方は
オープナーを活用しましょう
- ピーマンに具材を詰めるのが
難しい場合は、重ね焼きでもOK!
- ツナの代わりに鮭缶で味の変化を
楽しむのもOK!
- 冷めてもおいしいため、お弁当にも
最適!

レシピ考案: 相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 臨床栄養学第一研究室学生+有志学生
監修: 相模女子大学 大学院栄養科学研究科 教授 水上由紀(管理栄養士)