

リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ



栄養成分

エネルギー : 155kcal
たんぱく質 : 5.9g
脂 質 : 12.1g
食塩相当量 : 0.3g
食物繊維 : 1.8g

春キャベツとツナの炒め物

材料 (1人分)

キャベツ 1/10玉(100g)
ツナ缶詰(油漬 フレーク) ... 1/2缶(35g)
こしょう..... 少々(0.02g)
(お好みでさざみ唐辛子を加えてもOK)

作り方

- 1 キャベツは洗って食べやすい大きさに切り、水を切ってから耐熱皿に入れる。
- 2 ツナ缶をキャベツ全体にのせる。
- 3 皿にラップをかけ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 4 黒コショウをふる。
(好みでさざみ唐辛子をのせてもいいです)
- 5 トングや箸で混ぜながら皿に盛りつける。

♡ワンポイントアドバイス

さらに手軽に作りたい場合

- 1 カットキャベツ100gを耐熱皿に平らになるように盛る。
- 2 オリーブ油大さじ1杯(12g)を全体にかけ、ラップをかけてから電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 3 ラップをはずし、アンチョビペースト(アンチョビソースでも可)小さじ1杯(5g)、黒こしょう少々(0.02g)を加え、トングで混ぜながら皿に盛りつける。

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)