

リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ



栄養成分(1人分).....

エネルギー : 142kcal
たんぱく質 : 15.5g
脂 質 : 6.1g
食塩相当量 : 1.1g
食物繊維 : 3.2g

ツナときのこのチーズ焼き

材料 (1人分)

ツナ水煮缶 1缶(70g)
プチトマト 5個(65g)
まいたけ 30g
えのきたけ 20g
とろけるチーズ 18g(1枚)
しょうゆ 3g(小さじ1/2)
水菜 少々(5g)
こしょう 少々(0.03g)

作り方

- ①耐熱皿にツナの水煮(もしくは鯖缶)を平らに敷く。
- ②まいたけとえのきたけの石づきを除き、裂いて散らしてツナの上のにせる。
- ③醤油を一まわしかける。
- ④チーズをかける。
- ⑤レンジ600Wで5・6分加熱する。
- ⑥水菜、プチトマトを飾り、こしょうを振りかける。

ワンポイントアドバイス

- ツナ缶の代わりに鯖缶でもOK!
- きのこは市販の商品は洗わずに使用できますが、気になるときは乾いたキッチンペーパーで拭いてください。
- 水菜のかわりにルッコラ、バジル、パセリでもOK!

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)