



食物繊維たっぷり食べましょ

豆苗とえのきのツナサラダ

<材 料> 2人分

豆苗 1袋 えのき 1/2袋 ツナ缶(小) 1/2缶

ポン酢しょうゆ大さじ1 すりごま大さじ1



<作り方>

- ① 豆苗は根元を切り落とし洗って1/3の長さに切っておく。えのきは根元を切り落とし長さを半分に切っておく。
- ② ①を耐熱皿に入れラップをかけて1分30秒~2分加熱する。
- ③ ②にツナ缶、ポン酢しょうゆ、すりごまを加えて混ぜる。

豆苗はカリウム、カルシウム、ビタミンB、アスパラギン酸など栄養が豊富に含まれています。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果的なアミノ酸の一種で栄養ドリンクに含まれているものもあります。アスパラギン酸はアスパラに含まれる成分として有名ですが、もやしのアスパラギン酸含有量はアスパラより多いことが知られています。えのきだけにはビタミンB群が多く含まれており、抗がん作用が期待できるβグルカンの一種レンチナンが他のきのこよりも豊富に含まれています。その他にビタミン類に加え、カリウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラルも含まれている栄養満点な食材です。さらに、100gあたりのエネルギーは22kcalととても低カロリー。食物繊維も豊富なのでたっぷり食べて欲しい食材です。

*熱量 100Kcal 蛋白質 7.5g 脂質 6.3g 食物繊維 2.9g 塩分 0.8g

