

大根とブロッコリーのツナサラダ



野菜量
90g

材料 (2人分)



- ・大 根 140g
- ・ブロッコリー 40g
- ・ツ ナ 1/2 缶(40g)
- ・マヨネーズ 大さじ 1/2
- ・塩 少々
- ・カレー粉 適宜

A

栄養価(1人分)



- エネルギー: 123kcal
- たんぱく質: 5.3g
- 脂 質: 10.4g
- 炭水化物: 4.4g
- 食物繊維: 2.9g
- カリウム: 236mg
- 食塩相当量: 0.6g

作り方



- ① 大根は皮をおき、5mm厚さのいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンに1cmの高さまで水を入れたら①を入れて蓋をして3分程蒸し茹でにする。(電子レンジで加熱しても OK)
- ③ ボウルに A を合わせ、水気を切った②と和える。

ポイント



野菜に多く含まれるカリウムには、血圧上昇を抑える効果があります。カリウムは、水に溶けやすい性質があるため、少量の水で蒸し茹でにしたり、電子レンジで加熱をすると、流出を少なくすることができます。