

夏レシピ:レンジで簡単野菜とツナのごまマヨ和え

材料(2人分)

キャベツ..... 200g
にんじん..... 30g
きゅうり..... 1本
ミニトマト..... 8個
ツナ缶..... 1缶
(70g)
④マヨネーズ...大さじ4
④めんつゆ...小さじ1
④すりごま.....大さじ4

作り方

- ①キャベツは太めのせん切りにして、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで5~6分加熱する。(お好みのかたさで時間を調整する。)
- ②にんじんはせん切りにしてレンジで1分加熱する。※①と②は冷ましておく。
- ③きゅうりはうす切りにして塩(分量外)でもみ、水気を絞る。
- ④ミニトマトは1/4に切る。
- ⑤ツナ缶は油分を切っておく。
- ⑥④を合わせておく。
- ⑦①~⑤を⑥で和える。



夏バテ防止に大切な栄養素はどれ?

1. たんぱく質 2. ビタミンC 3. ビタミンB₁

A. すべて夏バテ防止に大切な栄養素です。体をつくるたんぱく質、疲労回復に関わるビタミンC、エネルギー代謝に関わるビタミンB₁とどれも欠かせない食品です。ビタミンB₁を多く含む豚肉を料理に加えるのがおすすめです。

クイズ

栄養成分表(1人当たりの含有量)



脂質	11.5g
たんぱく質	5.1g
食物繊維	3.4g
塩分相当量	0.5g