

簡単ヘルシーレシピ♪ (クリスマスおもてなし編) No.21



< 2種のフリスケッタ > フリスケッタはイタリアのおつまみや前菜のこと

<材料4人分> 1人前 152kcal 食物繊維 1.6g カリウム 195mg

[トマト 1個 ・チーズ 8g ・ツナ 1缶 ・にんにく 1/4かけ
オリーブ油 大さじ1 ・ レモン汁 小さじ1 ・塩 小さじ1/4 ・パセリ 少々]
[玉ねぎ 40g ・エリンギ 40g ・ 塩 少々 ・カレー粉 少々]

★ フランスパン 2枚

(お好みでトーストやクラッカーにしてもOK!)



(作り方)

- ① トマト、ツナ、みじん切りにしたにんにく、オリーブ油、塩を混ぜる。
- ② ①を1/4にカットしたトーストにのせて、パセリ・チーズをかけて、トースターで焼く。
- ③ 玉ねぎ、エリンギを炒めて、塩とカレー粉で味付けする。
- ④ ③を1/4にカットしたトーストにのせて、粉チーズ・パセリをかけてトースターで焼く。

★ 玉ねぎには「硫化アリル」という成分が豊富で、血液をサラサラにし動脈硬化や生活習慣病の予防に効果的と言われています。カロリーや脂質の多くなりがちなのパーティーメニューに加えてみてはいかがでしょうか。



< 生ハム巻き > 簡単! お弁当の1品としても...

<材料4人分> 1人前 129kcal 亜鉛 1.2g 鉄 0.5mg

★ 生ハム 16枚 ・大根 50g ・チーズ 8枚 ・飾り用 水菜、レタスなど40g

(作り方)

- ① 大根を5cm程の千切りにする。
 - ② 飾り用野菜を洗って水気を切る。
 - ③ ①の大根を生ハムに包み巻く。
 - ④ チーズを5ミリ程に切り生ハムにのせて巻く。
 - ⑤ ②の野菜をお皿のまわりに飾り
- ③④を盛り付ける。



★ 大根に含まれるジアスターゼにはでんぷんを分解して消化を助ける作用があります。又、辛味成分のアリル化合物には胃液の分泌を促す効果もあります。外食が多く野菜が不足がちの日にはサラダ、煮物などにして献立に取り入れましょう。

★ 生ハムは、ロースハムに比べて亜鉛は多く含まれますが、脂質、カロリー、塩分も高い食材です。食物繊維はないため野菜も併せて摂取しましょう。

< 土屋薬品株式会社 管理栄養士 酒井陽子・手塚華代 >

