



[チンゲン菜とツナのサラダ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2017/09]



材料：2人分

チンゲン菜 2株 (200g)
黄パプリカ 1/2個 (50g)
橙パプリカ 1/2個 (50g)
ツナ缶 1缶 (80g)
塩 適量
ハオイル胡麻ドレッシング15ml

栄養価：1人あたり

エネルギー 100kcal
たんぱく質 8.6g
脂質 4.2g
炭水化物 8.0g
塩分相当量 1.0g

ツナ缶を、卵やサラダチキンなどに変更したりすると様々なバリエーションが楽しめます。

作り方：

1. チンゲン菜は根元に包丁で十字に切り込みをいれる。鍋に水と水の1-2%の塩を入れ、火にかける。沸騰したら、根元の部分からチンゲン菜を入れ、茹でる。茹であがったら、すぐに冷水に落とし、冷めたら軽く絞って水気を切って食べやすい長さに切る。
2. 黄と橙パプリカはへたと種をとり除き、食べやすい大きさに切る。パプリカを耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジで2~3分程加熱して冷ましておく。
3. ツナは油をよく切って、ほぐしておく。
4. 1と2の野菜を彩りよく盛り付け、ツナをのせる。胡麻ドレッシングをかけて完成。



中国から伝わった野菜の一つにチンゲン菜（青梗菜）があります。チンゲン菜はβ-カロチン、ビタミンCなどのビタミン群、鉄、カルシウム、カリウムなどミネラル成分や食物繊維が豊富で、特にβ-カロチンはピーマンの約5倍も多くふくんでいます。β-カロチンは活性酸素を抑制する作用により、がんを予防したり、免疫力を高めて、風邪を予防にも効果的です。チンゲン菜は油との相性がよく、炒めたり、茹でることで彩りがよく、ビタミン類の吸収もよくなることから、様々な料理に使われています。