

6月ver.

糖化対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# たことブロッコリースプラウトのカルパッチョ

## 材料

【2人分】

たこ(刺身用)	…100g
ブロッコリースプラウト	…40g
サニーレタス	…1枚(20g)
塩	…小さじ1/6
黒こしょう	…少々
レモン汁	…小さじ2
オリーブ油	…小さじ1
レモンの皮	…少々



1人分133kcal／塩分0.7g



## つくり方

- ①たこは薄切りにし、ブロッコリースプラウトは根本を切って洗い、水気を切る。  
サニーレタスは一口大にちぎる。
- ②皿に、サニーレタス、たこ、ブロッコリースプラウトの順に盛る。
- ③塩、黒こしょう、レモン汁、オリーブ油の順にまわしかける。
- ④レモンの皮を削り、かける。



ブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンには抗酸化作用があります。  
生でよく噛んで食べることで、スルフォラファンの吸収率が上がります。

鶴見区医師会在宅部門