

7月ver.

血管年齢対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

ピーマンとツナの塩昆布和え

材料

【2人分】

ピーマン	…1個 (50g)
ツナ (油漬)	…1/3缶 (20g)
塩昆布	…3g



1人分68kcal / 塩分0.7g



つくり方

- ①ピーマンは種を除いて干切りにする。ツナは油をきっておく。
- ②①を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する（500Wで1分30秒程度）。
- ③②に塩昆布を加えて、よく混ぜ合わせる。



ピーマンには抗酸化作用のあるβカロテンが含まれています。βカロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がるため、ツナは油漬けのものがおすすめです。