

※ 塩分の摂りすぎには注意が必要なレシピ

ヘルシークッキング第9号 「免疫力を高める」 参照

キムチとブロッコリーの ツナ缶チーズ焼き



材料(2人分)

ブロッコリー 1/4 個(50g)
 じゃがいも 1 個(70g)
 キムチ 50g
 ツナ缶(水煮) 1 缶(70g)
 スライスチーズ 2 枚(36g)
 パセリ 一振り
 A[ごま油 小さじ1(4g)
 めんつゆ(ストレート) ... 小さじ2(10g)

栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー 138kcal
 たんぱく質 12.4g
 脂質 7.1g
 炭水化物 9.8g
 食塩相当量 1.6g

【作り方】

- ① ブロッコリーを洗い、食べやすい大きさにになるように小房にカットする。
- ② ①を耐熱皿にのせ、大さじ1～2程度の水を加えてラップをし、電子レンジを600Wで1分30秒から2分間加熱する。その後ラップを外し、水分を飛ばす。
- ③ じゃがいもをよく洗い皮をむき、一口大のいちょう切りにしたら5分程度水にさらす。
- ④ ③の水を切り、耐熱皿にならべ大さじ1程度の水を加えてラップをし、電子レンジを600Wで2分から3分間加熱。その後、粗熱が取れるまでラップを付けたまま蒸す。
※爪楊枝を刺して硬いようであれば、10秒ずつ追加で加熱する。
- ⑤ ④の上に、②と残りの具材をのせ、混ぜ合わせたAを回し入れチーズをのせる。
- ⑥ オーブンで焼き色が付くまで焼き、仕上げにパセリを振りかける。

Menu column キムチのちから

キムチは、韓国の伝統料理で冬に不足する野菜を、保存する手段として作られました。最初は塩漬けでしたが、様々な調味料が使われはじめ、現在の辛いキムチとなりました。

腸内細菌を応援

野菜の乳酸菌が繁殖し、腸内で善玉菌を支えることで腸内環境を整える働きがある。



【賞味期限が近いと・・・】

乳酸菌の量が増え、酸味が増す。

唐辛子で血流改善

唐辛子に含まれる辛味成分であるカプサイシンが血流を良くして、冷えや血行不良を改善。



ビタミンが大幅増

ビタミンAが豊富に含まれているため、鼻やのどの粘膜を強化し、ウイルスなどの侵入を防ぐことが期待できる。



※注意！漬物と同様に塩分が多いため、摂りすぎには気を付けて！