血圧が気になる方へ

人参のツナマスタード和え

管理栄養士のレシピ　No.139



味の決め手となる粒マスタードは、調味料の中でも比較的塩分が少なく、ほのかな酸味と香りが特徴です。薄味でも物足りなさを感じさせず、減塩の強い味方です。
また、オリーブオイルに含まれるオレイン酸という脂肪酸は、血液中の悪玉(LDL)コレステロールを減らす働きがあり、動脈硬化の予防が期待できます。

材料（2人分）

人参（中）	¼本（40g）
玉ねぎ（みじん切り）	大さじ1
にんにくチューブ	少々（2g）
ツナ缶詰（油漬）	1/2缶
☆塩こしょう	少々
☆酢	小さじ1
☆粒マスタード	小さじ1
☆オリーブオイル	小さじ1

あっさりとした味わいに仕上げたいなら、ツナ缶詰を水煮にしてみましょう。エネルギーは、約半分の47kcalになります。

作り方（調理時間10分）

① 耐熱容器に、千切りにした人参とみじん切りにした玉ねぎ、にんにくチューブを入れてふんわりラップをかけ電子レンジで加熱する。(500W 約2分)

② ツナ缶詰は軽く油分をきる。

③ ①と②と☆を混ぜ合わせたらできあがり。

サノ・ファーマシー　管理栄養士