

中性脂肪が気になる方へ

ほうれん草とナッツのホットサラダ



材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 190円

ほうれん草 (冷凍)	80g
ベーコン	10g
ミックスナッツ	10g
粒マスタード	10g
はちみつ	5g
アマニ油	5g
塩、こしょう	少々

作り方

- ① 約1cm幅に切ったベーコンを耐熱ボールに入れ、電子レンジで40秒ほど加熱する。
- ② ほうれん草を凍ったまま①のボールに入れ、凍った部分がなくなるまで電子レンジで加熱する。
- ③ 合わせた粒マスタードとはちみつを②に入れ、良く混ぜる。塩こしょうで味を軽く整える。
- ④ 荒く砕いたミックスナッツを上にもふりかけ、アマニ油を掛けて完成！

(1人分)

エネルギー 104kcal

脂質 2.3g

食物繊維 1.9g

食塩相当量 0.4g

ポイント・アドバイス

中性脂肪 (TG) は主に糖質が原因で上がる数値です。食物繊維は糖質の吸収を抑えてくれる栄養素です。野菜、海藻、ナッツなどに多く含まれるので積極的に食べると◎
※ただし、ナッツには脂質が多いので注意！

今回のレシピはボールひとつで出来るので、洗い物が少なく済みます。また、作業のほとんどが電子レンジでの加熱なため手間要らず♪1品足りない、、なんて時には是非！

徳永薬局株式会社 管理栄養士