

マヨネーズに粉チーズを混ぜてカルシウムが摂れるようにしました スナップエンドウの和え物



材料(2人分)

- スナップエンドウ・・・10本
- カニカマ・・・・・・・・2本
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- 粉チーズ・・・・・・・・大さじ1

1人分
87kcal

カルシウム
67mg

タンパク質
4.1g

ビタミンK、ビタミンC
スナップエンドウ

作り方

- 1.スナップエンドウはすじを取り、2～3分塩ゆでして半分に切る
- 2.カニカマを加え、マヨネーズ、粉チーズを加えて混ぜる
(お好みで粗挽きこしょうを加えても◎)

スナップエンドウの栄養素

スナップエンドウには、抗酸化作用の働きのあるビタミンCやβカロテン、カルシウムを骨に取り込む働きのあるビタミンK、貧血予防の葉酸や鉄分、むくみ予防のカリウムなどの栄養素が含まれています。
その他にもカルシウムや食物繊維なども含まれています。

長い時間茹でるのではなく、短い時間(2～3分程)茹でると食感も残り、緑色が鮮やかで彩も良く出来上がります。