

もっと

からだにイコト!

<血管健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

白菜のペペロンチーノ風

【材料（4人分）】

- 白菜 300g
- 【はごろもフーズ】オイル不使用シーチキンマイルド 1缶(70g)
- にんにく 1〜2片
- 【日清オイリオ】ボスコEXVオリーブオイル 大さじ1
- 輪切り唐辛子 適量
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 適量

【作り方】

- ① 白菜はザク切り、にんにくはみじん切りにする。シーチキン缶は軽く水気を切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、シーチキン、輪切り唐辛子を炒める。
- ③ ②に白菜、塩、こしょうを加えて炒め、火が通ったら完成。

★ポイント

にんにく、唐辛子を入れることで減塩！
また、カリウムが豊富な白菜は血管対策やむくみ予防におすすめです。

おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.5g
食塩相当量	0.5g

