

# 食べて健康

## アスパラとツナのディップ



### ツナの効能

ツナ（まぐろ）はたんぱく質やビタミンD、カルシウムなどが豊富な健康食材。また、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）、タウリンを多く含み、動脈硬化や糖尿病など生活習慣病の予防効果が期待されます。玉ねぎの刺激成分である硫化アリルも、血液をサラサラにして高血圧や糖尿病などを予防するといわれています。



### 材 料

アスパラ・・・1束  
玉ねぎ・・・1/4コ  
ツナ・・・1缶  
マヨネーズ・・・大さじ2～3  
レモン汁・・・小さじ1/4  
塩、こしょう・・・適量

### 作り方

- ①アスパラは根元のかたい部分を落とし、下1/3くらいの皮をピーラーでむいて半分に切り、塩を加えた湯でゆでる
- ②玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、厚めのキッチンペーパーなどに包んでよくしぼる
- ③油をきったツナと②の玉ねぎを混ぜ合わせ、マヨネーズと塩コショウで味付けをする