

セルリーのきんぴら

材料（2人分）

セルリー… 3本（300g）	乾燥桜えび… 5g
パプリカ… 大1/2個	砂糖… 大さじ1
グリーンアスパラガス… 2本	みりん… 大さじ1
鷹の爪… 1本	しょうゆ… 大さじ1
ゴマ油… 小さじ1	
塩… 1つまみ	
粉かつお… 2つまみ	

作り方

- 1.セルリーは葉を外して筋をとり、4mm幅に切る。
- 2.パプリカはタネとわたをとって細切りにし、グリーンアスパラガスはハカマをとって1cm幅の斜め切りにする。
- 3.鷹の爪はタネをとってちぎり、フライパンへゴマ油とともに入れてゆっくり加熱する。油が熱くなれば鷹の爪を取り出す。



- 4.3のフライパンに1・2を入れて炒め、塩をふる。さらに粉かつおと乾燥桜えびを加えて炒める。
- 5.野菜がしんなりしたら、砂糖、みりん、しょうゆを加え、水分が飛んだらできあがり。

生食野菜を炒めて摂取！

ポイントはセルリーなどの野菜を炒めて、たくさん食べることで、それにより、不足すると血管がもろくなるビタミンC、余分な塩分を排出して血圧を下げるカリウム、慢性的に欠乏すると高血圧を招くカルシウムなど、多くをとることができます。動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞の予防に役立つほか、豊富な食物繊維が内臓脂肪を落とすのを助けます。

1人分のデータ

ビタミンC	98mg
カリウム	833mg
カルシウム	108mg

114kcal