



今月のこれ一品

肥満の予防

に効果のあるレシピ！

旬のエビで健康増進！

エビとキャベツのソース炒め



材料（2人分）

- ・むきえび...20g
 - ・キャベツ...70g
 - ・しらたき...40g
 - ・サラダ油...小さじ2
- A(砂糖...小さじ2、中濃ソース...大さじ1と1/3、黒コショウ...少々)

むきえびは背ワタを取って水洗いし、1尾を縦半分にする。キャベツはざく切りにする。しらたきは、熱湯で茹でてあくを抜き、ざるに上げて水けを切り食べやすい長さに切る。フライパンにサラダ油を熱し、えびを入れて強火で炒め、えびが赤くなったらキャベツとしらたきを加えて炒め合わせる。キャベツがしんなりしたらAを加えて調味する。

肥満の予防に効果的な食べ物

・エビ

エビの旬は秋から冬にかけてで、タンパク質をはじめ、ビタミン類であるビタミンE、ミネラル類であるカリウム、鉄、銅、及びタウリンなどを含んでいます。

期待される効能 / 効果 / 効用

動脈硬化及び肥満の予防や改善、及び亜鉛による味覚障害の予防など。エビに含まれるタウリンは、血中コレステロールを下げ、肝機能亢進作用や強心作用などがあるとされています。