

いかと大葉のマヨネーズ炒め

がん・動脈硬化予防! 食欲増進!

《材料》 ~2人分~

するめいか	1ばい(100g)
ピーマン	2個
赤ピーマン	1/2個
サラダ油	大さじ1/2
たかの爪	適量
大葉	5枚
A	マヨネーズ 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1/2
	こしょう 少々



~1人分の栄養成分~

エネルギー	160 kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	11.0g
炭水化物	6.3g
塩分	0.9g

《作り方》

1. **するめいか**は約1cm幅(げその部分は約3cm)に切る。
2. **ピーマン**と**赤ピーマン**は約0.5cmの細切りにする。
3. フライパンに**サラダ油**を入れて熱し、**たかの爪**を炒める。
4. **するめいか**を入れて少し表面の色が変わったところで、**ピーマン**と**赤ピーマン**を入れて炒める。
5. あらかじめ合わせておいた**A**を入れる。
6. 約1cm幅に切った**大葉**を入れて、軽く炒める。
7. 盛り付けて完成。

おすすめポイント

β-カロテン

タウリン

ペリラルデヒド

大葉に含まれるβ-カロテンには抗酸化作用があるため、がん・動脈硬化予防に繋がります。またβ-カロテンは油と相性があるので、マヨネーズと一緒にとることで吸収率がアップします。タウリンはいかに多く含まれており、コレステロールを排泄する働きのある胆汁酸の分泌を促します。さらに血圧を正常に保つ働きもあります。大葉に含まれる香り成分のペリラルデヒドには食欲を増進させ、胃の調子を整える働きがあります。さらに抗菌、防腐作用もあるので、今のじめじめした時期に最適で、お弁当に活用するのもオススメです♪