

高血圧予食レシピ



人参と薄揚げ炒め

☆材料☆

・人参	1本(小なら2本)
・薄揚げ	1枚
・白ごま	少々
・醤油	大さじ2/3
・酒	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・ゴマ油	少々



☆作り方☆

- ①人参を皮ごとピーラーで薄切りにする。薄揚げはなるべく細く千切りにする。
- ②フライパンに薄揚げを平らに並べ上に人参に塩をふって、そのまま10分おく。
人参がしんなりしたら、ここで火をつける。
- ③強火で軽く炒めたら、砂糖・酒を加える。
- ④人参に火が通ったら、醤油を回し入れからめる。
- ⑤火を止め、仕上げに風味つけのごま油と白ごまを入れる。
(甘めが好きな人は砂糖を増量して下さい。)

☆一口メモ☆

人参に含まれるβ カロテン(ビタミンA)は、油で揚げると約50%、煮物にすると約30%ほど増えるので、サラダにするより、加熱調理するほうがおすすめです。

人参にβ カロテン、ビタミンC、ミネラルなどの栄養素は、皮に近い部分に多いので、皮をむかないで、そのまま調理するのがよいでしょう。

