

糖尿病予防食レシピ



ピーマンの胡麻和え

☆材料☆

- ・ピーマン 5個
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょう油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・すりごま 大さじ1



☆作り方☆

- ①ピーマンを洗って、トースターに丸ごと入れて皮がほんのり焼き色がつく程度に焼く。
- ②さっと水に浸して種とヘタをとり、縦に短冊きりにする。
火傷に注意！！
- ③しっかり水を切って、調味料と合える。

☆一口メモ☆

ピーマンは糖尿病風邪の予防や美肌に効果のあるビタミンCが豊富で、大き目のピーマンなら1個でレモン1個分のビタミンCに相当します。ビタミンCは脂肪の代謝を促し、血中の脂肪を取り除いてくれるので、高血圧や動脈硬化の人には、最適な野菜の一つといえるでしょう。

