

高血圧予防レシピ



海老とアスパラの塩炒め

☆材料☆

・海老	8尾
・アスパラガス	4～5本
・片栗粉	適量
・ごま油	大さじ1
・ニンニク	1片
・ショウガ	1片
・塩・こしょう	少々



☆作り方☆

- ①ニンニクとショウガをみじん切りにする。
- ②アスパラガスは食べやすい大きさに斜め切りにする。
- ③背わたを取った海老に塩・片栗粉を揉み込み、綺麗に洗う。
その後、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにごま油、ニンニク、ショウガをいれ、香りがたってきたら海老を入れてさっと炒める。
- ⑤同じフライパンにアスパラをいれ炒め、海老をいれ塩・こしょうで味を調える。

アスパラガスに含まれるルテインは下ゆですると溶け出してしまうので、焼いたり、炒めたり、揚げる調理方法が適しています。ルテインは動脈硬化を防いで、高血圧や脳血管障害を予防する栄養成分です。

