

糖尿病予防食レシピ



人参とえのきのあえもの

- ・人参 1本
- ・えのき 1袋
- ・ポン酢 大さじ1
- ・すりごま 大さじ2
- ・からし 小さじ1



☆作り方☆

- ①人参は千切りにする。えのきは、半分に切る。
- ②人参とえのきをレンジで3分チンする。
- ③水気をよく切り、ポン酢・すりごま・からしとよく合える。

一口メモ

人参には、カロテンを多く含んでいます。

カロテンには、免疫力を高めて、皮膚や粘液を強くする効果があります。

表皮の下に多く含まれているので、できるだけ、皮をむかずに調理しましょう。

人参と玉ねぎの食べあわせには、風邪予防、糖尿病予防、肥満防止、美髪効果があります。

