

高血圧予防食レシピ



大根の葉の油和え

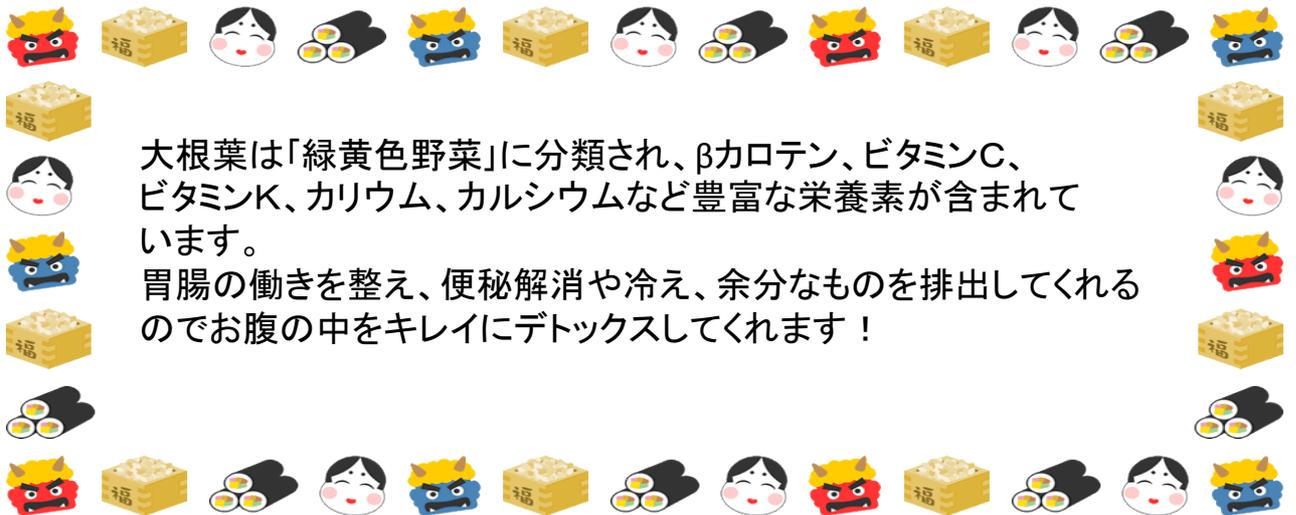
□材料

大根葉 200g
油揚げ 1枚
ごま油 大さじ1

☆さとう 大さじ1/2
☆しょうゆ 大さじ2

□作り方

- ①大根葉を1cmくらいに細かく刻む。
- ②沸騰したお湯で下茹でする。
- ③水気を良くきる。
- ④油揚げにお湯をかけて油抜きをする。
その後大根葉の大きさくらいに細かく刻む。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、大根葉をさっと炒める。
油揚げと☆を加えて炒め合わせる。



大根葉は「緑黄色野菜」に分類され、βカロテン、ビタミンC、
ビタミンK、カリウム、カルシウムなど豊富な栄養素が含まれて
います。
胃腸の働きを整え、便秘解消や冷え、余分なものを排出してくれる
のでお腹の中をキレイにデトックスしてくれます！