

高血圧予防食レシピ



オクラとえびのしょうが炒め

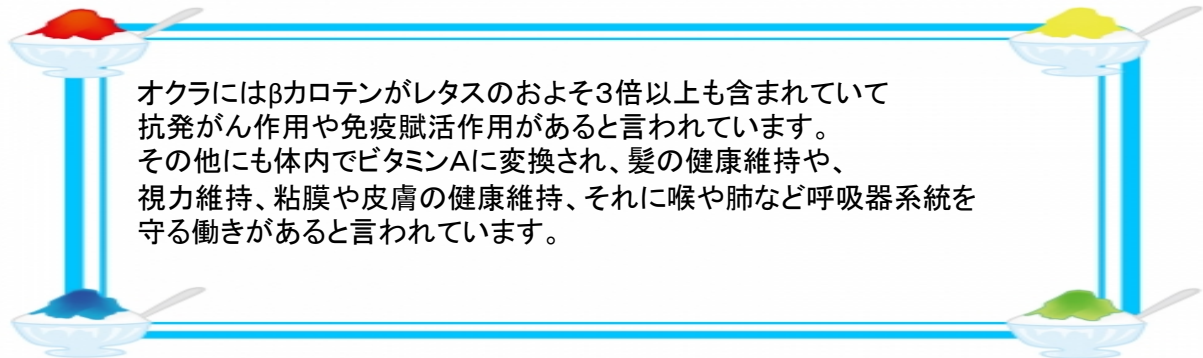
□材料(2人分)

オクラ	10本
えび(無頭、殻付き)	10匹
しょうが(せん切り)	2かけ
塩	
かたくり粉	
酒	
ごま油	
こしょう	



□作り方

- ①オクラは手に塩少々をつけ、うぶ毛をこすり取る。
水で洗ってガクの固い部分をグルリとむき、縦半分に切る。
- ②えびは身と尾の殻をむいてボウルに入れ、塩・かたくり粉各大さじ1を入れて、手でよくもんで汚れを落とす。
流水で洗って、水気をしっかり拭き取る。
背ワタを取り除き、塩少々、酒・ごま油各小さじ2をまぶしておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、オクラを入れる。
全体に油が回ったら塩少々、水大さじ1をふりいれて蓋をする。
弱火で1分間ほど火を通し、いったん取り出す。
- ④フライパンをきれいにしてごま油を中火で熱し、②を入れる。
塩こしょう各少々、酒大さじ2を入れて、全体をざっと混ぜ蓋をしてえびの中心まで火を通す。
- ⑤③を戻し入れ、炒め合わせる。しょうがを加えて全体を混ぜる。



オクラにはβカロテンがレタスのおよそ3倍以上も含まれていて抗がん作用や免疫賦活作用があるとされています。
その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、それに喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるとされています。