



簡単！食物繊維たっぷりおかず！

ひじきと菜の花の中華和え

<材 料> 2人分

干ひじき 5g 菜の花 1/2束 にんじん 10g
ゴマ油 小さじ1 鶏ガラスープの素、醤油、酢各小さじ1

<作り方>

- ① 人参は千切りにする。菜の花は食べやすい大きさに切る。
- ② ひじき、人参、菜の花はゆでて水気を切っておく。
- ③ ボウルに2を入れて調味料で和える。



イソチオシアネートとはアブラナ科の野菜に含まれている辛み成分です。抗酸化作用があり、免疫力を高める効果や抗ガン作用が期待できます。また、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果や解毒作用、殺菌作用もあります。

ビタミンCはコラーゲンの合成にかかわるビタミンで、ストレスから体を守る働きをします。活性酸素を消去する抗酸化作用があり、動脈硬化の予防にも効果があります。また、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする効果や免疫力を高める効果も期待できます。・老化防止にも効果的！ビタミンE

強い抗酸化作用を持ち、体をストレスから守る効果や老化を抑える効果があります。不飽和脂肪酸の酸化を防いでシミやしわの増加を防ぐ、毛細血管を広げて血行を改善する、悪玉コレステロールの酸化を防止して動脈硬化を予防するなどの効果が期待できます。

*熱量 41Kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.1g 食物繊維 3.3g 塩分 0.9g

