

えび

アスタキサンチン

赤い色素。活性酸素を抑制し、体を錆びにくくする作用がある。悪玉コレステロールが活性酸素によって血管壁に付着するのを防ぎ、さらに付着したものを取り除く作用もある

キチン

動物性の食物繊維。大腸で過剰なコレステロールを便として体外に素早く排出されるよう、大腸の蠕動運動を促進する作用がある

タウリン

アミノ酸。血中コレステロール上昇抑制や血圧低下作用がある。他にも心臓・肝臓の機能を高める、視力回復などさまざまな作用がある

☆☆かぶと海老のくず煮☆☆

【材料(2人分)】

かぶ(大)2個 むきえび 50g 生姜のしぼり汁小 1/2 片栗粉小 1

A 《めんつゆ(ストレート)大 3 水 1 1/2》

① かぶは茎を1cm残して葉を落とし、皮をむいてくし形に切る

② えびは殻と背わたを取って、粗みじん切りにする

③ 鍋に(A)と①を入れて、落とし蓋をして、かぶが柔らかくなるまで10~15分煮て、かぶを器に盛りつける

④ 残った煮汁に②を入れて熱し、沸騰したらアクを取り、同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける

⑤ しょうが汁を加え混ぜ、③にかける

《1人分 52kcal 蛋白質 5.8g 脂質 0.2g 塩分 0.9g》

