



イカ



イカは良質なたんぱく質を多く含み、脂質が少ない食材です。

アミノ酸の一種で抗酸化作用が強い**タウリン**や**亜鉛**という成分が多く含まれています。**タウリン**には血圧の上昇抑制やコレステロール・血糖値低下、動脈硬化予防の働きがあり、**亜鉛**は血糖値を下げるインスリンの構成成分や、細胞を作るための成分となります。

また、イカ墨に多く含まれる**ビタミンE**にも抗酸化作用があります。

イカはコレステロールを多く含むため、懸念されがちですが、揚げ物などの調理を避け、お刺身や煮物で上手に摂りましょう。

★ねぎといかの辛子酢味噌和え★

《材料(4人分)》

ねぎ(わけぎ) 2束
いか(刺身用) 80g (1/3杯)
油揚げ 2枚

【辛子酢味噌】

白味噌 40g
酢 大さじ1
砂糖 5g
練り辛子 2.5g

栄養素(1人分)

エネルギー 130kcal
たんぱく質 8.6g
塩分 0.8g



《作り方》

- ・ 鍋にお湯をわかし、青ねぎをゆでて水につける。粗熱が取れたら、水気をきり、2cm長さに切る。いかは1cm幅の短冊形に切り、ざるに入れてサッと湯通しする。油揚げはフライパンで両面を軽く焼いて、短冊形に切る。
- ・ 食べる直前に辛子酢味噌と和える
- ・ 器に盛って出来上がり