

<いろどり和え>

みかん(柿)はお好みの大きさに切ってもOK!!

～材料～ (1人分)

- ・みかん…25g (柿でも可)
- ・ごま油…5g(小さじ1強)
- ・たこ…25g
- ・黒こしょう…少々
- ・なす…20g
- ・きゅうり…20g
- (塩…0.5g)
- ・プチトマト…20g



～作り方～

1. たこは臭みを抜きやわらかくするため、料理酒(分量外)を少々加えた湯で茹でる。
2. なすは乱切りし、水にさらしてあくを抜き、よく水気を拭きごま油(1gほど)で炒める。
3. きゅうりは乱切りし、軽く塩もみしておく。
4. プチトマトは半分に切る。
5. みかんは薄皮もむいて食べやすい大きさに切る。
6. 1～5をボールに入れ、残りのごま油と黒こしょうを加え和える。

～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	VA (μg)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	91	4.9	5.2	6.2	1.2	0.7	25	1.0	19	0.79	4.00	4.80

～作用～

- みかん→**ビタミンC**の抗酸化作用により血管を丈夫に。白い筋(ヘスペリジン)が血管の柔軟性を保つ。血流改善作用、血中中性脂肪・血中コレステロール低下作用
- ごま油→**セサミノール**は動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールの生成を抑制
リノール酸・オレイン酸はコレステロールを下げる効果がある
セサミンは抗酸化作用をもつ
- きゅうり→**カリウム**がナトリウム排泄を促す。**ピラジン**には血小板が凝集するのを抑え、血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ働きがある。
- なす→皮に含まれる**ナスニン**には抗酸化作用があり悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防・改善する
クロロゲン酸は活性酵素や過酸化脂質の生成を防ぎ動脈硬化や老化を防止する

