

コレステロール予防レシピ

ホタルイカと菜の花の白和え

ビタミン、ミネラル、食物繊維たっぷりの菜の花や植物性たんぱく質の豊富な大豆製品には、LDL(悪玉)コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

<材料 4人分>

ホタルイカ (ゆで)	100g	
菜の花	1/2 束	
木綿豆腐	300g	
にんじん	1/4 本	
すりごま	小 2	} A
砂糖	大 1	
みそ	大 1/2	
塩	少々	



<作り方>

- ① 木綿豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジ(600W)で2分かけて水切りをし、冷やしておく。
- ② 菜の花は根元を切り落とし、長さを3等分に切る。熱湯で塩茹で(分量外)冷水にとり、ざるにあげ水気を切る。ホタルイカはさっと洗って、ざるに上げて水気を切っておく。
- ③ にんじんも皮をむき、せん切りにして、茹でる。
- ④ ①をすり鉢に入れなめらかになるまで擦り、すりごま、砂糖、みそを加えて、よく擦り合わせる。
- ⑤ ④に②、③を入れて和える。味を見ながら、塩を入れて調整する。
- ⑥ 器に盛る。

エネルギー 105.3 kcal 蛋白質 10.5 g 塩分 0.8 g