

アガーラめし!

夏野菜とイカのアンチョビソテー



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	21	g	タンパク質
	9	g	脂質
	10	g	炭水化物
	2.5	g	食塩相当量

材料

2 人分	
イカ	1 杯
トマト	1 個
オクラ	100 g (10 本程度)
にんにく	10 g (苦手な人は少量かなしでもok)
アンチョビフィレ	3~4 切れ
ブラックペッパー	少々
アンチョビ油	小さじ 1 (5g) (オリーブオイルでもよい)

作り方

1. トマトを湯むきし、八等分にくし切りしておく
2. オクラの茎先を切り、がくを取り除く。その後塩もみしさっと茹でる
3. イカは内臓を取り、目玉くちばしを除いて輪切りにする
4. にんにくを荒みじん切りにし、アンチョビの油をフライパンに引いてにんにくを炒めていく
5. にんにくの色がうす茶色に変化してきたら、アンチョビ、イカを入れ炒める
6. イカに火が通ればオクラとトマトを入れさっと炒める
7. ブラックペッパーで味を整えれば完成

今回の食材は夏野菜の二種類を使用しました！ まず夏と言えばトマト！ トマトにはβ-カロテンやビタミンCなどの栄養がたっぷり♪ またトマトの赤色の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防やがん予防にも効果があります。トマトが赤くなれば医者顔が青くなると昔から言われています！ 次にオクラです！ オクラのネバネバ成分にはガラクトタンやペクチンと言った食物繊維が含まれており、便秘の予防や改善に効果があります。またペクチンにはコレステロール低下作用があるので最近コレステロールが増えてきたそのあなた！ そうあなたです。オクラを食べてオクレ笑 他にもオクラはカルシウムが豊富です！ 足がよくつる方はカルシウムが不足している可能性があります！ オクラを食べて改善しちゃいましょう！