

動脈硬化予防・抗ガン作用!**茄子のみぞれあんかけ**

《材料》～2人分～

茄子	中1本
かぼちゃ	100g
うす揚げ	1/2枚
おくら	4本
大根	5cm程
めんつゆ	100cc
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ1



《作り方》

1. **かぼちゃ**は5mm幅に切り、ラップをかけてレンジでゆでる。
2. **茄子**は厚めの拍子切り、**うす揚げ**は2cm幅、**おくら**は斜め半分に切る。
3. 鍋に**ごま油**をひき、**茄子**を入れて両面こんがり焼き、さらに**うす揚げ**、**かぼちゃ**、**おくら**を入れてしっかり炒める。
4. **大根**はすりおろしてザルにあげておく。
5. 小鍋に**めんつゆ**、**砂糖**をいれて温めたら水でといた**片栗粉**を回し入れとろみをつける。そこに**大根**おろしを入れて煮立たせる。
6. 3の野菜に4のみぞれあんをかけ、さっと和えてからお皿に盛る。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	180 kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	8g
炭水化物	24.4g
塩分	3.5g

～コメント～ 野菜の甘みと大根おろしのピリ辛が効いていてキレイになれる栄養素がたくさん詰まった一品。野菜がたっぷり美味しく頂けます♪

★栄養情報★

◆喫煙やストレス、紫外線など生活の様々な要因で増えてしまう活性酸素を除去してくれる“抗酸化物質”! 茄子の皮には**ナスニン**や**アントシアニン**という色素成分が含まれており、**強い抗酸化作用**があるので**動脈硬化防止**や**抗ガン作用**が期待できます。さらにかぼちゃには、**βカロテン**に加えて抗酸化作用のある**ビタミンE**が豊富に含まれているので、相乗効果で**体のサビを防ぎます**。

◆大根に含まれる消化酵素**ジアスターゼ**(別名**アミラーゼ**)は**消化不良**や**胃もたれ**、**胸やけ**を防止する働きがあります。また**ビタミンC**が豊富で**抗酸化作用**やしみやそばかすなど**美肌作用**にも効果的です。

