

夏レシピ: ししとうとちくわ炒め

材料(2人分)

ししとう..... 80g

ちくわ..... 2本

しょうゆ..... 10ml程度

サラダ油..... 小さじ2

作り方

①ししとうはヘタをはずし2センチにぶつ切りする。

②ちくわは縦4つに切りししとうの長さに切る。

③フライパンにサラダ油を熱し、ししとうを炒めちくわも加えて炒めしょうゆをまわしかける。

※唐辛子を加えても美味しい。



ししとうの辛み成分が肥満をブロック!

唐辛子の辛みの少ない甘み種ですが、辛み成分のカプサイシンを含んでいます。カプサイシンは代謝を促し、脂肪燃焼による肥満予防に効果的です。

鮮やかな緑色と香りを生かすためには、手早く強火で加熱すると◎

栄養成分表(1人当たりの含有量)



脂質	4.4g
たんぱく質	4.3g
食物繊維	1.4g
塩分相当量	1.5g