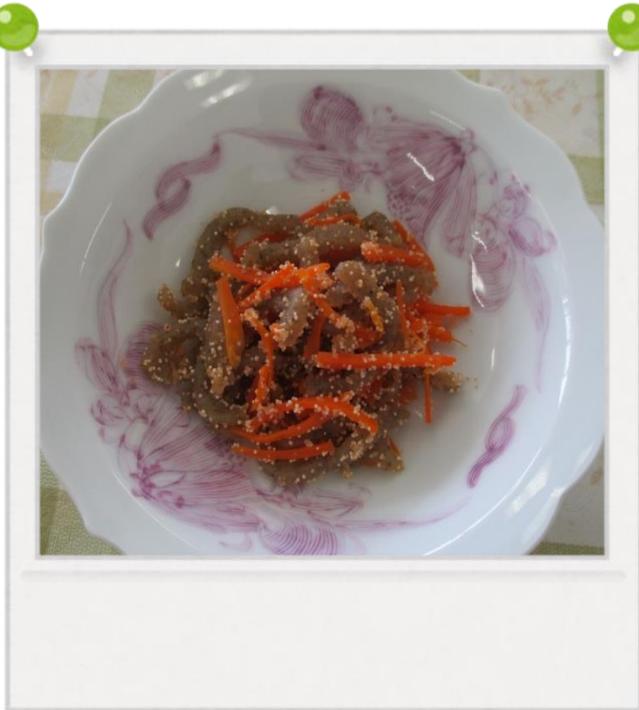


突きこんにゃくとにんじんの 辛子明太子炒め

～ピリッとした、あと味が美味しい～



材料（4人分）

きんぴらこんにゃく ……1袋（120g）
辛子明太子 ……30g
にんじん ……1/3本（50g）
ごま油 ……大さじ1/2
塩 ……適宜

作り方

1.

きんぴらこんにゃくは下茹でする。

2.

辛子明太子はほぐしておく。

3.

にんじんはせん切りにする。

4.

フライパンにごま油を熱し、③を炒める。しんなりしたら①を加えてさらに炒める。

5.

火を止め②の明太子を加え、余熱で火を通しながら混ぜ合わせる。

にんじんの特徴はビタミンAです。体内でビタミンA（レチノール）に変換されるαカロテン・βカロテンは、抗酸化作用により老化の原因となる活性酸素の発生を抑える作用、免疫力の向上、発がん抑制作用があります。また、眼精疲労、肌の健康維持などにも有効です。ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

