

まびきなの炒め物

栄養価(1人分)

エネルギー	79 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	6.2 g
炭水化物	4.2 g
食物繊維	1.9 g
塩分	0.5 g
カルシウム	90 mg



材料(4人分)

大根のまびきな	200 g	
にんにく	20 g	
ごま油	30 cc 大さじ2と1/2	
A	しょうが	20 g
	赤唐辛子	2本
	白ねぎ	40 g
塩	2g 小さじ1/3強	
酒	15 cc 大さじ1	

作り方

- ① まびきなは、長さ3cmほどにざく切りする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れ②のにんにくとAを入れ炒め、香りが出たら取り出す。
- ④ ③に①のまびきなを入れて炒め、塩、酒で味を調える。

ひとくち×モ

にんにくに含まれる、アミノ酸の一種であるアリインは、切ったりすりおろしたりすると、アリイナーゼという酵素の作用でアリシンという成分に変わる。アリシンは硫化アリルの一種で、体内でビタミンB1と結合してアリチアミンという物質になる。この物質がB1の吸収を促進し、スタミナ補給に役立つ。また、アリシンは血中コレステロールの上昇を抑える働きもあると報告されている。ニンニクの臭い成分であるアリシンなどの数十種類の硫黄化合物には、活性酸素を消去する強力な抗酸化作用もある。

