

さばとプルーンの中国風辛味炒め



材料 1人分

カリフォルニアプルーン	3粒	茹でたけのこ	20g
さば	80g	ピーマン	20g
塩	0.4g	にんにく・生姜	少々
酒	小さじ1	中華だし	0.5g
かたくり粉	適宜	水	50ml
油	小さじ2	豆板醤	1g
長ねぎ	30g	しょうゆ	6g
にんじん	20g	みりん	3g

さばには脂肪を多く含みますが、この脂肪は肉と違って不飽和脂肪酸が多く、中でもDHAやEPAを多く含みます。動脈硬化予防や脳の活性化など、生活習慣病予防に効果のある食品です。野菜とプルーンをしっかり摂ることでビタミンやミネラルも一緒にとることができます。

作り方はコチラ

