

食べて健康

ビタミンたっぷり♪ 大きめ野菜の塩麴炒め

暑い夏には「ビタミン」豊富な野菜が大活躍！

紫外線により発生した活性酸素は、老化が始まる原因に・・・。
活性酸素を除去する働きのある抗酸化「ビタミンA・C・E」には活性酸素を除去する働きがあります。

この3つを一緒に採ることで相乗効果を発揮！！

また、塩麴にも活性酸素を除去する働きが強く、活性酸素をダブル除去効果に期待が持てます。

そのまま食べても♪素麺やクラッカーにのせて食べても美味しいですよ♪



材料 (4人分)

オリーブオイル・・・・・・・・大さじ2
にんにく・・・・・・・・2片
にんじん・・・・・・・・1本
玉ねぎ・・・・・・・・1個
黄パプリカ・・・・・・・・1個
なす・・・・・・・・1本
ズッキーニ・・・・・・・・1本
ブラウンマッシュルーム・・・・6個
塩麴・・・・・・・・大さじ2

作り方

①ニンニクは薄切り

にんじん、黄パプリカは乱切り

たまねぎはざく切り

なす、ズッキーニは輪切り

ブラウンマッシュルームは半分に切る

②オリーブオイルを熱したフライパンでニンニクを最初に炒め、きつね色になってきたら残りのにんじん、たまねぎ、なす、黄パプリカ、ズッキーニ、ブラウンマッシュルームの順に入れ ていき、その都度炒める。

③塩麴を入れて味付けする。

④蓋をして野菜の水分だけで弱火で煮込む。