

玉葱とパプリカの和風和え

【材料】

玉葱 ・ パプリカ

(調味料) ・ 酢 大さじ2

・めんつゆ(濃縮) 大さじ1

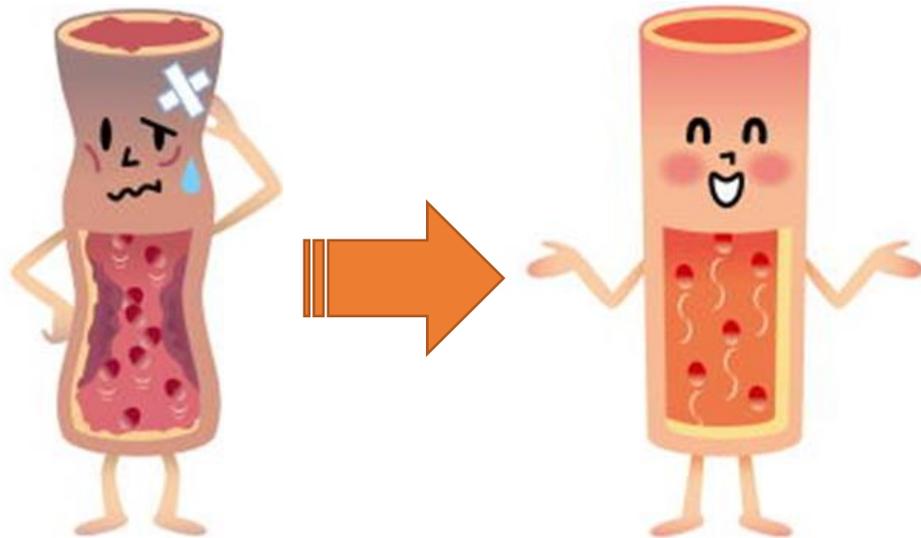
・ごま油

・おろし生姜

・かつお節

} お好みで

動脈硬化が気になる方におすすめ



エネルギー 89kcal/食物繊維 1.0g/食塩 0.7g

玉葱

硫酸アリル

→ 血液サラサラ。動脈硬化予防。

パプリカ

ビタミンC

→ 皮膚の健康維持。ストレスへの抵抗力UP。

抗酸化作用があり、動脈硬化・心疾患予防。