

動脈硬化予防レシピ

# たこのピリ辛サルサソース和え

1人分  
157kcal

## 材料/2人分

- ・たこ(生) 150g
- ・トマト 130g(中1ヶ)
- ・玉ねぎ 120g(1/2ヶ)
- ・きゅうり 50g(1/2本)
- ・きざみパセリ 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1/2
- [a] ・タバスコ 小さじ1
- ・黒こしょう 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1



## 作り方

- ① トマトときゅうり、玉ねぎは、1cmの角切りにし、玉ねぎは切った後ラップで包み2分ほどレンジにかけ(こうすることで、辛味が抜けます)、冷ましておく。
- ② [a] の材料を合わせ、その中に①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ お皿に、小さめの一口大に切ったたこを盛り、中心に②を盛り付けたら出来上がり!

**タコ**は、夏と冬が旬の食材です。

タコに豊富に含まれる“**タウリン**”は、うま味の成分です。



## タウリンの働き

- ★ 血中コレステロールを低下させ、**動脈硬化予防!**
- ★ 血圧を正常に保つ
- ★ 心臓の働き強化
- ★ 肝機能の向上

体の各部分の働きを高め、**抵抗力をつけ**、様々な症状や病気を**予防・改善**します!

## ストレス

に打ち勝つ食べ合わせ!



人はストレスを感じると、ストレスから身を守ろうとするホルモンを出すのですが、その際にたんぱく質や**ビタミンC**も消費されてしまうため、普段から十分に補給しておきましょう!

