



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 6月

簡単!時短!



なすの旬は6~9月頃です。皮の色素成分ナスニンは、強い抗酸化作用を持っています。体の酸化を防ぎアンチエイジング効果が期待できます。食物繊維やカリウムも多く、むくみ改善に役立ちます。皮がみずみずしく紫紺色で、ツヤと張りがあるものを選びましょう。



揚げない! なすの酢豚

<材料2人分>

なす	2本
豚こま切れ肉	150g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1個
パプリカ	1/2個
「塩こしょう	少々
A 酒・しょうゆ	各大さじ1/2
片栗粉	適宜
砂糖・酢・ケチャップ・水	
「……………	各大さじ1.5
B 片栗粉・鶏がらスープの素・	
しょうゆ……………	各小さじ1/2
「サラダ油	大さじ2、小さじ1

<<作り方>>

- ①なすは一口大の乱切り、玉ねぎはくし切りにする。ピーマン、パプリカは種を取り一口大にカットする。
- ②豚肉はAで下味をつけ、ぎゅっと3cmくらいに丸め片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに大さじ2の油を熱し、①を炒める。しんなりしてきたら一度皿に取り出す。
- ④同じフライパンに小さじ1の油を熱し、②の豚肉を焼く。きつね色になったら裏返し、蓋をして弱火で5分程焼く。
- ⑤余分な油をふき取り、③の野菜を戻して炒める。Bの合わせ調味料を加え、全体を炒めて器に盛り付ける。



ナスとトマトの香味和え

<材料2人分>

なす	2本
トマト	1/2個
大葉	4枚
みょうが	1本
オリーブオイル	大さじ1
「しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
「生姜すりおろし	小さじ1

<<作り方>>

- ①なすはヘタを落とし乱切りにし、5分程水にさらす。
- ②なすの水気を切り、耐熱容器に入れてオリーブ油をまわしかけ、まんべんなく絡める。
- ③ふんわりラップをして600Wの電子レンジで2~3分加熱する。加熱後残り汁は捨てる。
- ④トマトは2cm角、大葉は千切りにする。みょうがは斜め細切りにする。
- ⑤ボウルに③、④、Aの合わせ調味料を加え、軽く和える。冷蔵庫でしばらく置き、味をなじませる。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
なすの酢豚	419kcal	15.5g	29.7g	29mg	2.9g	1.9g
ナスとトマトの香味和え	87kcal	1.7g	6.6g	22mg	1.9g	1.3g