



## 8月 食セミナーレシピ



### 【 夏野菜の炒めもの 】

(1人分あたり 226kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

トマト	150g
きゅうり	200g
玉ねぎ	180g
豚肉	160g
酒	大さじ2
醤油	大さじ1
胡椒	少々
油	小さじ1



<作り方>

- ① トマトは4等分のくし形に切り、更に横半分に切る。きゅうりは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉は酒に10分ほど浸けて臭みをとる。
- ③ フライパンに油を引いて、豚肉・玉ねぎ・きゅうり・トマトの順に炒めていく。
- ④ 醤油で味をつけ、胡椒で整えて出来上がり。

### 【 空芯菜の辛子和え 】

(1人分あたり 117kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

空芯菜 (えんさい)	150g
油揚げ	100g
えのき	100g
☆ 出汁	大さじ3
酒	小さじ1
醤油	小さじ2
からし	6g

<作り方>

- ① 空芯菜はサッと茹で、流水で冷まし2~3cm幅に切る。
- ② えのきは石づきをとり、空芯菜と長さをそろえて切り、サッと茹でる。
- ③ 油揚げは、両面をフライパンで軽く焼いて千切りにする。
- ④ 空芯菜・えのきの水気を切って、油揚げと一緒にボウルに入れ☆と合わせて出来上がり。



Point!

夏野菜は、身体を冷まし、脱水や紫外線によるダメージを軽減してくれます。ただし、食べ過ぎるとかえって身体を冷やし過ぎてしまい血行不良を起こしてしまいますので他の食品とバランスよく食べましょう。  
豚肉に含まれるビタミンB1は、ニンニク・ねぎ・玉ねぎに含まれるアリシンという物質と結合することで吸収率が高くなるとされています。