



## 7月 食セミナーレシピ



### 【 ナスと豚肉の味噌炒め 】

(1人分あたり 141kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

なす	240g	
豚肉	100g	
片栗粉	小さじ2	
まいたけ	80g	
玉ねぎ	300g	
☆	味噌	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	出汁	30cc
	おろししょうが	8g
油	小さじ1	



#### <作り方>

- ① なすは半分に切って5mm幅に切る。あくをとるために5分くらい水につける。まいたけは1口大にちぎり、玉ねぎは厚めの薄切りにする。
- ② 豚肉は1cm幅の細切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、豚肉、まいたけの順に入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら玉ねぎ、なすを順に入れて炒めていく。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら☆の調味料を入れて味を整える。器に盛ったら出来上がり。

### 【 トマトとツナのサラダ 】

(1人分あたり 93kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

トマト	180g
ツナ缶	90g
にんじん	40g
小松菜	200g
ポン酢	大さじ1.5



#### <作り方>

- ① トマトは湯むきして1口大に切る。ツナ缶はボウルに入れてほぐしておく。
- ② にんじんは千切りかスライサーで細く突いて塩揉みする。10分くらいしたら水にさらして塩気を抜き、水気を絞る。
- ③ 小松菜は下茹でて水分をしぼり、2cm幅に切る。
- ④ 材料をボウルに入れ、ポン酢で和えたら器に盛って出来上がり。

Point!

なすの皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」というが含まれており、がん予防や老化予防、眼精疲労に効果があると言われています。

トマトの赤い色素はリコピンというカロテノイドの一種で高い抗酸化作用があり、紫外線予防に効果があると言われています。夏野菜を食べましょう！