

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

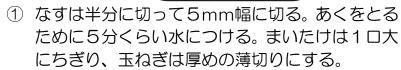
玉ねぎ 300g

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>



- ② 豚肉は1㎝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>

- 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 小松菜は下茹でして水分をしぼり、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。

11 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ます。夏野菜を食べましょう!

> 参考 HP:野菜情報サイト野菜ナビ「なす」「トマト」 2018.7 MOAかんさい健康センター