



8月 食セミナーレシピ

【 夏野菜のオイマヨ炒め 】

(1人分あたり 159kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

夏野菜	200g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	200g
にんじん	50g
ごま油	大さじ1

☆	マヨネーズ	大さじ2
	酒	大さじ1
	オスターソース	大さじ1



<作り方>

- ① 夏野菜は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは厚めの薄切り、にんじんは千切りかスライサーで細く突く。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、豚ひき肉、玉ねぎ、夏野菜、にんじんの順に入れて炒めていく。
- ③ 全体にしんなりしたら☆の調味料を入れて味を整える。器に盛ったら出来上がり。

【 なすの煮浸し 】

(1人分あたり 41kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

なす	3本(約300g)
お麩	12個

☆	出汁	250cc
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	おろし生姜	3g



<作り方>

- ① 茄子のヘタを取り、縦半分に切って斜めに切り込みを入れる。食べやすい大きさに切る。お麩は水で戻して、水気を切っておく。
- ② フライパンに油を引き、皮の方から焼いていく。焼き目が付いたらひっくり返して反対側も焼く。
- ③ 両面に焼き目が付いたら☆を入れ、蓋をして約8分煮る。その後、お麩を入れて火を止める。
- ④ 煮汁ごと器に盛りつけたら出来上がり。

Point!

夏は、強い日差しを浴び、体温を調節するために大量の汗が流れます。汗で流れた水分を夏が旬の野菜や果物から取り入れる様にしましょう。夏の食材には、水分やカリウムなどのミネラルの他、疲労回復に効果の高いビタミンC、ビタミンB群を始めとする夏バテ予防の栄養素が含まれています。