

なすと厚あげの照り焼き(4人分)

【材料】

- なす (中) 3本(240g)
- 厚あげ 1枚(200g)
- 片栗粉 大さじ 1/2
- サラダ油 小さじ 1
- A { 砂糖 小さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- みりん 大さじ 1
- いり白ごま 好みで
- 刻みねぎ 好みで

フライパンひとつで簡単♪
たんぱく質も一緒にとれます。
焼肉のたれを使用しても
おいしくできます。



【作り方】

- ① なすはヘタを切り落として、乱切りにする。
- ② 厚あげは食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①がしんなりするまで炒める。
- ④ ②を加え、全体に焼き色がついたら A をまわし入れて全体にからめる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、好みでいり白ごま、刻みねぎを散らす。

1人分栄養価

エネルギー 115kcal たんぱく質 6.3g 脂質 6.7g 炭水化物 7.4g 食塩相当量 0.7g カルシウム 131mg 食物繊維 1.6g



8月31日は《野菜の日》

～夏に美味しい野菜の紹介～

夏野菜には疲労回復や食欲増進などの作用を持つ栄養成分が含まれています。

なす

皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酸素の働きを抑える。皮をむかずに調理すると栄養価がアップ。



おくら

粘りけのもとになる食物繊維のペクチンが腸内環境を整えて便秘を改善する。硬めに塩ゆですると冷凍保存もできる。



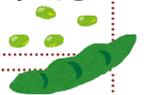
トマト

種の周りのゼリー質には、うまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれている。使い切れなときは冷凍し、解凍後はソースやスープに。



枝豆

鉄、葉酸、ビタミンCを含み、貧血の予防に役立つ。鮮度が落ちるのが早いので、購入後すぐにゆでるのがおすすめ。



冬瓜

利尿作用のあるカリウムを多く含んでいるので、むくみの解消や高血圧に効果的。丸いままであれば長期保存が可能。



ゴーヤ

苦みの成分は胃液の分泌を促して食欲を増進させる。種とわたをとり、キッチンペーパーで包み野菜室で保存すると長持ちする。

