

野菜大好きレシピ

平成29年8月号
山田町役場健康子ども課

今年の夏は前半暑い日が続き、夏バテしている人も多いのではないのでしょうか？夏バテ解消にはしっかり栄養を摂ることが大事です。特に、夏バテ解消に効果的なのは、豚肉などに多く含まれるビタミンB1やB2、酢やレモンなどに多く含まれるクエン酸です。豚肉は、牛肉の約10倍もビタミンB1が含まれています。夏野菜と組み合わせて、しっかり摂るようにしましょう。



豚肉となすの味噌生姜焼き



【時間:20分】



☆材料☆ (2人分)

- ・豚こま肉……………150g
- ・油……………適量
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・なす……………小1個
- A {
 - ・おろし生姜…小さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・味噌……………大さじ1弱
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・ごま油……………小さじ1
 - ・酢……………小さじ1/2
 - ・片栗粉……………小さじ1/2

☆作り方☆

豆板醤を加えるとピリ辛で大人向けに。

- ①玉ねぎはスライスする。なすは5mm幅の半月切りにして、水にさらしてあく抜く。
- ②Aを混ぜ合わせておく。①のなすの水気を切る。
- ③フライパンに油を熱して豚肉を炒め、火が通ってきたら玉ねぎとなすを加えてさらに炒める。
- ④混ぜ合わせておいたAを加えて炒め、全体に絡めてとろみがついたらできあがり。



かぼちゃとエリンギのさっぱり炒め



【時間:15分】



☆材料☆ (2人分)

- ・かぼちゃ……………100g
- ・エリンギ……………1本
- ・油……………適量
- A {
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・酢……………小さじ1/2
- ・いりごま……………適量

☆作り方☆

夏バテ解消の酢を使い、さっぱりと食べられるメニューです。

- ①かぼちゃは、5mm幅にスライスする。エリンギも5mm幅にスライスする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱してそれぞれ両面を焼き、焼き目がついたら②を加えて全体に絡め、最後にいりごまを散らす。