

旬野菜の洋風金平



二人分材料

2人分	
かぼちゃ	200 g
ししとう	12本 (30 g)
ベーコン	50 g
砂糖	小さじ1杯 (5 g)
醤油	小さじ2杯 (10 g)
みりん	小さじ1杯 (5 g)
バター (炒め用)	10 g

作り方

1. かぼちゃ・ベーコンは食べやすい大きさにスライスする。
2. ししとうはヘタを取り、軽く切り目を入れておく
3. フライパンでバターを炒め、溶け始めたらかぼちゃ・ベーコンを入れ炒める。かぼちゃが柔らかくなってきたらししとうを加えてさらに炒める
4. 調味料を入れ、味をなじませる
5. お皿に盛れば完成

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	6	g	タンパク質
	13	g	脂質
	13	g	炭水化物
	1.4	g	食塩相当量

今回の旬の食材はししとうとかぼちゃです!! きんぴらはごま油風味が定番ですが、今回はバターを入れて洋風にしてみました♪

ししとうには、カプサイシンといって体内のエネルギー消費を促進させる効果があり、ダイエット効果があると言われています。かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンA、C、Eなどを豊富に含んでいる緑黄色野菜です。また、かぼちゃには食物繊維も含まれていて、便通の改善や血圧の急激な上昇を防ぐ効果があります♪ビタミンAとEは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理すると体内での吸収率が良くなるので油で炒める方法がおススメです! もうすぐ暑い夏も終わりますので、野菜もしっかり摂って元気に過ごしましょう!!!