

小西作

アガッラめし!



栄養成分表 (1人分の含有量)

22 g タンパク質

22 g 脂質

29 g 炭水化物

0.7 g 食塩相当量

409 kcal

～食欲増進～

豚肉と夏野菜のさっぱり炒め♪

2人分

作り方

豚コマ肉 (バラでも良い) 200g

なすび 大1本 (小であれば2-3本)

ズッキーニ 1本

ごま油 大さじ2

A { 塩・こしょう 少々
片栗粉 大さじ2

B { 濃口しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1

☆酢 大さじ1

七味 お好みでかける

1.豚肉とAの調味料をポリ袋に入れ、しっかり握り全体に片栗粉が混ざるまで振る。

2.なすびはヘタをとって半月切りにする。ズッキーニは1cm幅に輪切りにする。

3.Bの調味料を合わせておく。

4.フライパンにごま油をひいて中火で豚肉を炒める。火が通ったら一旦、容器に移す。

5.同じフライパンになす・ズッキーニを入れて中火で軽く炒め、4でよけておいた豚肉を入れる。

6.Bの調味料を入れて強火にして混ぜていく。(Bは少しずつ入れていって下さい、味が濃いと思えば全て入れなくても良いです) 汁気がなくなる直前で☆を入れてさらに混ぜる。

7.お皿に盛りつけお好みで七味を入れ完成!

アンケート用紙

感想やご意見があれば記入して更衣室のアンケート箱に入れて下さい

暑い夏に負けない食欲増進PART2! 汗をかくことが多い夏はビタミンも一緒に流れてしまうので、食品からしっかりと摂取する必要があります! 豚肉はビタミンB1が豊富で疲労回復にもってこい! 夏バテで弱り気味の胃腸にピッタリの食材です♪なすびには“ナスニン”という成分が含まれていて抗酸化作用を持っています! 高血圧予防やがん予防に効果があるとされています♪油との相性が抜群で炒めることによって身体への吸収率が高くなります!ズッキーニも同じく油との相性が抜群!今回は“豚肉”と夏野菜の王道“なす”と“ズッキーニ”を使い、お酢を利かせたさっぱりメニューに仕上がりました♪お酢の効果でお肉も柔らかくなりますよ♪「お酢がもっとほしい」と思う方は最後にお好みでプラスしてくださいね♪豚肉にタレが絡んでごはんにも合います!是非作ってみて下さい!