

今月のオススメレシピ

2018.6
第52回
担当: 森山

第52回のテーマ「蒸し暑い夏に対抗レシピ！」

じめじめとした梅雨が明ければ、すぐに暑い夏がやってきます。なんとなく食欲がない方もいるのではないのでしょうか？しっかり食べてこれからの暑い季節に備えましょう！今月は簡単にでき、初夏を感じる野菜を使ったレシピをご紹介します。

トマトまるごと1個使用！

ご飯がすすむエビのチリソース



材料 (2人分)

調理時間15分(下準備は除く)

・えび	80g(14尾)	A	・豆板醤	小さじ1/2
・トマト	200g(1個)		・ケチャップ	大さじ1/2
・玉ねぎ	100g(1/2個)		・酒	大さじ1/2
・にんにく	6g(1/2かけ)		・塩	0.1g
・しょうが	6g(1/2かけ)		【下準備用】	
・サラダ油	大さじ1/2		・塩	適量
			・片栗粉	適量

栄養成分(1人分)

エネルギー:	114kcal
たんぱく質:	9.2g
脂質:	3.4g
炭水化物:	12.1g
塩分相当量:	1.2g

作り方

下準備: えびの殻をむき、背わたを取り、片栗粉と塩で揉み洗いをし水で洗い、水気をふいておく。

- ① トマトをさいの目に切る。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、しょうがは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を引き②、えびの順に炒める。
- ④ えびに火が通ったら①、Aを加え強火で加熱する。
- ⑤ 最後に塩を入れ味を整える。
- ⑥ 器に盛り付けて完成。



管理栄養士からヒトコト！

トマトは低カロリーで栄養が豊富！その中でも有名な栄養素**リコピン**は生活習慣病の予防や、美肌を作るために欠かせない作用など体に嬉しい栄養素です。

このリコピンは、油に溶けやすい性質なので、**生で食べるよりも油を使った調理法でぐんと吸収されやすくなります**。トマトジュースやケチャップなどの加工品を利用するのもオススメです！辛さは豆板醤の量で調節してくださいね。

