

今月のオススメレシピ

第54回のテーマ 「夏野菜を贅沢に使ったレシピ」

暑い日が続いていますが、みなさん体調お変わりありませんか？今月は夏野菜をたくさん使ったスタミナ丼をご紹介します。色とりどりの野菜を入れて食欲のわく夏野菜丼をぜひお試しあれ！！



鶏そぼろと夏野菜のスタミナ丼



ご飯…350g
 ピーマン…1個
 パプリカ（赤）…1個
 なす…中1個
 ズッキーニ…1/2個
 かぼちゃ…100g
 大葉…2枚
 鶏むねひき肉…120g

材料（2人分）



A { 味噌…大さじ2/3
 砂糖…大さじ2/3
 みりん…大さじ2/3
 酒…大さじ2/3
 しょうがチューブ…2cm
 塩・こしょう…各0.1g
 サラダ油…大さじ1



※事前準備は除く
 調理時間 約20分

栄養成分（1人分）
 エネルギー：551kcal
 たんぱく質：18.1g
 脂質：10.1g
 炭水化物：88.7g
 塩分相当量：1.1g



作り方 【事前準備】ご飯は炊いておく。

- ① ピーマン、パプリカは1cm幅の千切りにする。
- ② なすは1cm幅の半月切りにする。
- ③ ズッキーニは1cm幅に切る。
- ④ かぼちゃは食べやすい大きさに切り、電子レンジで2分（500W）温めておく。
- ⑤ 大葉は千切りにしておく。
- ⑥ フライパンで①～④の両面をこんがり焼き、塩・こしょうをふり、お皿にうつす。
- ⑦ フライパンにサラダ油をしき、鶏むねひき肉を炒め、火が通ったら調味料Aを入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ 器にご飯と⑥の野菜、⑦の鶏むねひき肉を盛り付けて、最後に大葉を散らして完成。

管理栄養士からのありがた～い？ヒトコト★

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素が詰まっています。ピーマンやパプリカは、メラニン色素の沈着を防ぎ、**コラーゲンの合成を助けるビタミンC**が豊富なので、紫外線のダメージを受けた肌を労ります。

また、なすは**胃液の分泌を促す『コリン』**という栄養素を含んでおり、

食欲不振の解消に役立ちます。夏野菜を上手に取り入れてこの夏を乗り切りましょう！