

今月のオススメレシピ

2024.7
第124回
担当:山崎

第124回のテーマ 「旬の夏野菜を使ったレシピ」

暑さが本格的になってきましたね。
旬の野菜を食べて夏バテ対策をしましょう。

なすとししとうの肉みそ炒め

材料(2人分)

- ・なす：2本(200g)
- ・ししとう：5本(20g) ★
- ・大葉：3枚(1.5g)
- ★
 - ・みそ：大さじ1
 - ・砂糖：大さじ1
 - ・調理酒：大さじ1
- ・みりん：小さじ2
- ・醤油：小さじ1/2
- ・サラダ油：大さじ1
- ・おろし生姜：小さじ1/2
- ・合い挽き肉：100g



栄養成分(1人分)
エネルギー：237kcal
たんぱく質：11.5g
脂質：15.6g
炭水化物：15.7g
食塩相当量：1.3g

作り方

調理時間 約20分

- ①なすは一口大の乱切りにし、ししとうはへたを落としておく。
大葉は千切りにする。
- ②ボウルに★を入れ、混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、なすを中火で炒める。
- ④なすに火が通ったら取り出し、おろし生姜と合い挽き肉を入れ炒める。
- ⑤合い挽き肉に火が通ったら、ししとうと取り出したなすを入れ炒める。
- ⑥ししとうに火が通ったら②を入れ、全体に絡まったら火を止める。
- ⑦お皿に盛りつけて、上に大葉を乗せたら完成。

管理栄養士のワンポイントアドバイス

美味しいししとうの見分け方は、つややかな光沢があり、へたがしっかりしているものを選ぶことです。
6~9月が旬のししとうには、抗酸化作用や美肌効果のあるカロテンや、免疫力アップや夏バテ防止効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。

