

今月のオススメレシピ

2024. 8
第125回
担当: 森脇

第125回のテーマ「旬の夏野菜を使ったレシピ」

厳しい暑さが続いていますね。今回は旬の夏野菜をたっぷり使ったお手軽なレシピをご紹介します。

夏野菜の焼きびたし



材料(2人分)

- なすび…1本
- サラダ油…大さじ2
- ズッキーニ…1本
- めんつゆ(ストレート)…160ml
- パプリカ…1個
- 酢…40ml
- ピーマン…1個
- オクラ…4本
- とうもろこし…1/2本



作り方

調理時間:約1時間20分

- ① なすびを乱切りにし、水に10分程つけアクを取る。
- ② ズッキーニは乱切りに、パプリカ・ピーマンは細切りにする。
オクラは半分に切り、とうもろこしは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①・②の水分をよくふき取り、油を引いたフライパンで焼き目がつくまで中火で焼き、バットに取る。
- ④ めんつゆと酢を合わせ③が熱いうちに回しかけ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 粗熱を取った後、冷蔵庫で1時間ほど冷やして皿に盛り付けて完成。

栄養成分(1人分)

エネルギー:235kcal
たんぱく質:6.5g
脂質:11.5g
炭水化物:24.4g
食塩相当量:2.6g



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

なすび・ズッキーニ・ピーマンにはβカロテンという栄養素が豊富に含まれています。βカロテンは目や皮膚の粘膜の健康を助けるビタミンAに体内で変換されます。油とともに摂取すると吸収効率が上がるので、油で炒めたり、揚げたりする調理がおすすめです。

材料は今が旬のアスパラガスやトマト、カボチャに変えてもおいしく作れます。お好みの野菜でぜひ作ってみてください！

まとめて作ってそうめんのトッピングなどにもおすすめです。