



## 令和3年7月 「なすと豚肉の炒め物」 レシピ紹介

夏がやってきました。

夏の野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。夏の野菜をたっぷり食べて夏を元気に過ごしましょう。

- とまと 赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効です。
- きゅうり 身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促します。
- なす ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能(血圧を必要以上に上げない効果や脂肪の吸収を抑える)に優れます。
- オクラ 独特のぬめり作用は整腸作用やコレステロールの低下作用があり、体力増強に有効です。

### <材料 4人分>

豚肉 1cm 幅カット	80g
なす	160g
揚げ油	適宜
玉ねぎ	120g
ピーマン	40g
人参	40g
油	8g
みそ	12g
砂糖	8g
酒	6g

### <作り方>

1. なすを縦半分にして1cm巾に切り、水につけおく抜きして、油でさっと揚げる。(フライパンに多めの油を入れ揚げ焼きしてもよい)
2. 玉ねぎは薄切りする。ピーマン、人参は細切りする。
3. 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。
4. 続いて、ピーマンと人参の細切りを炒め、少量の水をたして野菜を煮る。
5. みそ、砂糖、酒の合わせ調味料を入れてから、1のなすを戻し入れて、ひと煮立ちさせる。

### 【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	133Kcal
・ たんぱく質	5.5g
・ 脂質	8.5g

