

豚肉を食べて夏バテ予防

## おすすめレシピ

ピリ辛味で食欲アップ!

# 豚肉となすのピリ辛炒め

1人分で  
2とれとれ!



## 献立ヒント

主食 ごはん  
主菜+副菜 豚肉となすのピリ辛炒め  
副菜 オクラと長芋のポン酢和え  
副菜 中華スープ(豆腐・わかめ)

豚肉となすのピリ辛炒め  
(1人前)

エネルギー: 172kcal  
たんぱく質: 15.1g  
ビタミンB<sub>1</sub>: 0.63mg  
ビタミンC: 18mg

健康のために成人が1日にとりたい野菜の量は350g以上です。



「1とれとれ」は約70gの野菜がとれる料理です。

健康に過ごすために

めざせ!1日5とれとれ!

※参照:「食育実践ハンドブック  
野菜とれとれ!ね・り・まの食卓」

### 豚肉となすのピリ辛炒め(2人分)

(※写真は1人分)

豚もも肉	120g
下味	酒・しょうゆ 各小さじ1/2 片栗粉 少々
なす	2本(140g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/3本(40g)
ピーマン	1個(30g)
ごま油	大さじ1/2(6g)
にんにく	1/2かけ(5g)
みょうが	2個(20g)
A	豆板醤 小さじ1/4(1.5g) オイスターソース 大さじ1/2(9g) 酒 大さじ1/2(8g) しょうゆ 小さじ1(6g)

### 【作り方】

- 1 なすは縦8等分に切って水にさらす。にんにくは薄切りに、みょうがは斜め薄切りにする。  
ピーマン・にんじんは細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 豚肉は下味を付けAは合わせておく。
- 3 フライパンにごま油を入れてにんにくを炒め、香りがでたら豚肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、さらになすとピーマンを加えて炒め合わせる。
- 4 Aを回し入れ、みょうがを加えてざっくり炒める。



あつ~い日には電子レンジを使って、簡単に!

#### パターン1

耐熱皿に切った野菜を入れ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。下味をつけた豚肉はフライパンで炒め、野菜と調味料・みょうがを加えて炒め合わせる方法。

#### パターン2

耐熱皿に下味(ごま油少々も)をつけた豚肉、切った野菜を入れ、ラップをして4分加熱。調味料を加えてかき混ぜ、さらに3分加熱する方法。

夏野菜をおいしく食べよう

# おすすめレシピ

健康のために成人が1日にとりたい野菜の量は350g以上です。



「1とれとれ」は約70gの野菜がとれる料理です。

健康に過ごすために

めざせ！1日5とれとれ！

※参照：「食育実践ハンドブック

野菜とれとれ！ね・り・まの食卓」

さっぱりおいしい

## 副菜料理3品



### レンジで作るラタトゥイユ



■材料(2人分)(※写真は1人分)

なす	1本(70g)
トマト	1個(200g)
ピーマン	1個(30g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんにく	少々
塩	小さじ1/4(1.5g)

冷やすとより一層おいしく食べられます

- 1 なすは1cm厚さの半月切り、玉ねぎとピーマンは1cmの角切り、トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れてラップをかけ、電子レンジで4分加熱し、一度取り出して塩を加えて全体を混ぜ合わせ、ラップをして、さらに3分加熱する。

\*丁寧にするならトマトは皮をむき、タネを取って使う。

好みでオリーブオイルを加えても。

パスタや料理の付け合せにするとおいしい。

### なすの酢じょうゆ漬け



■材料(2人分)(※写真は1人分)

なす	2本(140g)	【漬け汁(合わせておく)】
しょうが	1かけ	
		・すりごま 小さじ1(3g)
		・しょうゆ 小さじ1(6g)
		・酢 小さじ2/3(3g)

- 1 なすはへたを切り落として、竹串をさして何か所か、穴を開け、ラップに包んで電子レンジで5分加熱する。冷めたら手で食べやすい大きさにさく。
- 2 しょうがはすりおろして漬け汁に加え、1のなすをつける。

\*冷やして食べるとおいしい！

### きゅうりの梅肉和え



■材料(2人分)(※写真は1人分)

きゅうり	大きめ1本(140g)
塩	小さじ1/5(1g)
梅干	1/2個(5g)
みりん	小さじ1/2(3g)
削り節	少々

- 1 きゅうりはすりこぎでたたいてつぶし、食べやすい長さに切る。ビニール袋に入れて塩でもんでおく。
- 2 梅干は種を取って包丁でたたき、みりんでのばす。
- 3 きゅうりの水気をしぼり、2で和える。
- 4 器に盛り、削り節を少々のせる。