

食育レシピ

～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

第18弾

【熱さに負けないで!! 夏野菜のスタミナ炒め】

◆ 材料 ◆

2～4人前

・ なす……………1本

・ ピーマン………2～3個

・ パプリカ………1/2個

・ ミニトマト………10個くらい

・ にんにく……………2～3かけ

・ 豚こま切れ肉…100g

・ オリーブ油……………大さじ1

・ ぽん酢しょうゆ…大さじ3

・ こしょう……………お好みで

◆ 作り方 ◆

①なすは一口サイズの乱切り、ピーマン・パプリカは軸と種を取り除いて5mmくらいの幅に切る。ミニトマトは皮を湯むきする。にんにくはすりおろす。

②フライパンを熱してオリーブ油入れ、なす、ピーマンをしんなりするまで炒める。

③いったん炒めた野菜を取り出し、フライパンをキッチンペーパーで軽く拭く。ごま油小さじ1(分量外)、豚こま切れ肉を入れ中火で炒める。

④豚肉に火が通ったらフライパンに野菜を戻し、すりおろしたにんにく、ポン酢しょうゆ、こしょうを加え、強火でさっと炒め合わせてできあがり。

・ きゅうり、ズッキーニ、トマトなど、お好みの夏野菜で作ってみてください

・ なすは素揚げしてから加えると、他の材料が黒っぽくならずきれいに仕上がります

・ タッパーに入れて冷やし、マリネ風にして食べてもおいしいです



尾花沢市食生活改善推進協議会