



7月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

【 ラタトゥイユ風エビチリ 】(1人分 207kcal 塩分0.8g)



エビ	16尾
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ズッキーニ	200g
ナス	200g
玉ねぎ	120g
オクラ	4本
ピーマン	1個
ミニトマト	16個
にんにく	1かけ
赤とうがらし	1本
オリーブ油	大さじ1
☆ ケチャップ	大さじ3
☆ 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1

＜作り方＞

- ① ズッキーニ、なすは5mmくらいの厚さに輪切り、玉ねぎはくし切り、ピーマンは2mmくらいの輪切り、ミニトマトはへたをとっておく。にんにくはみじん切り、赤とうがらしは小口切りにする。オクラは1cmくらいの小口切りにする。
- ② エビは塩・こしょうして片栗粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、エビを入れ全体に焼き色をつけて取り出す。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、赤とうがらし、にんにく、ズッキーニ、ナス、玉ねぎを入れ、しんなりするまで中火で炒める。ミニトマト、☆を入れ、ときどき混ぜながらとろみがつくまで2～3分煮る。
- ⑤ えびを戻し入れ、ピーマン、オクラを入れてひと煮たちさせて出来上がり。

【 春雨サラダ 】(1人分 96kcal 塩分1.0g)



春雨	30g
人参	20g
きゅうり	40g
きくらげ	2g
いり白ごま	大さじ1
☆ 醤油	大さじ1.5
☆ 酢	大さじ1.5
ごま油	大さじ1.5
砂糖	少々

＜作り方＞

- ① 春雨は熱湯で2～3分茹で、食べやすい長さに切る。きくらげはぬるま湯につけてもどし、細切りにする。
- ② 人参、きゅうりは千切りにする。人参はさっと茹でておく。
- ③ ☆をボールに混ぜあわせ、きくらげ、野菜も一緒に和え、白ごまをかけて出来上がり。

Point!

たっぷりの夏野菜とプリプリのエビをトマトベースのピリ辛に仕上げました☆
 えびは、高タンパクで低脂肪、糖質はゼロなのでダイエットに最適です。また、血中のコレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果のあるタウリンが豊富に含まれています☆
 エビチリに夏野菜が加わることで、エビチリだけでは不足しがちなビタミンやカリウム、食物繊維がとれ、栄養満点の1品になります。エビは焼き色をつける程度に炒めることがプリプリにするポイントです♪