



7月 食セミナーレシピ



【 モロヘイヤと豚肉の炒めもの 】

(1人分あたり 144kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

豚肉 160g
 モロヘイヤ 100g
 玉ねぎ 100g
 人参 40g

☆ 生姜 6g
 酒 小さじ1
 醤油 小さじ2
 胡椒 少々

<作り方>

- ① 豚肉は☆を揉み込み下味をつける。
- ② モロヘイヤは水洗いした後、茎の固い部分は切り落として、2~3cm ざく切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を引いて熱し、豚肉を炒めていく。豚肉に火が通ったら、人参、モロヘイヤの茎、玉ねぎ、モロヘイヤの葉の順に炒める。
- ④ 全体的に火が通ったら、胡椒で味を整えて出来上がり。



【 茄子の煮浸し 】

(1人分あたり 36kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

茄子 350g
 ☆ だし汁 200cc
 醤油 大さじ1
 みりん 大さじ1
 生姜 3g
 かつお節 少々

<作り方>

- ① 茄子のヘタを取り、縦半分に切って斜めに切り込みを入れる。食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を引き、皮の方から焼いていく。焼き目が付いたらひっくり返して反対側も焼く。
- ③ 両面に焼き目が付いたら☆を入れ、蓋をして10分ほど煮る。
- ④ 煮汁ごと器に盛り、かつお節を散らせば出来上がり。



Point!

豚肉に含まれるビタミンB1は、牛肉より約10倍も多く、疲労回復などの効果があります。また、ネギやニラ、ニンニクなどと一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。モロヘイヤのヌメリはムチンという成分によるもので、胃や消化器の粘膜を保護し、消化不良や食欲不振を防ぐ働きがあるとされ、夏の疲れた胃を優しく癒す効果があります。