



## 6月 食セミナーレシピ



### 【 豚肉とズッキーニのさっぱり炒め 】

(1人分あたり 246kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

豚肉	160g
酒	大さじ1
しょうが	8g
片栗粉	10g
ズッキーニ	200g
じゃが芋	100g
玉ねぎ	180g
☆ 醤油	大さじ1
オスターソース	小さじ2
☆ 酢	大さじ1
砂糖	大さじ1



#### <作り方>

- ① 豚肉は酒と生姜を入れ下味をつけ、片栗粉をまぶして下炒めする。軽く火が通ったら器によける。
- ② ズッキーニは3mm幅の半月切り、じゃが芋は2~3mm角拍子木切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、じゃが芋から炒める。じゃが芋に火が通ったら玉ねぎ、豚肉、ズッキーニの順に入れて炒め合わせる。
- ④ ☆を入れて全体に味が染みたら、皿に盛りつけて出来上がり。

### 【 雷豆腐 】

(1人分あたり 81kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

木綿豆腐	200g
にんじん	150g
まいたけ	60g
☆ 醤油	小さじ2
☆ みりん	小さじ2
ごま油	小さじ2



#### <作り方>

- ① 木綿豆腐はサッと茹で、重石をして水気を切って1口大に切る。
- ② にんじんは薄切り、まいたけは一口大にちぎる。
- ③ フライパンにごま油を引いて、にんじんから炒めていく。にんじんに火が通ったらまいたけと木綿豆腐を入れて炒め合わせる。
- ④ ☆を入れて味を馴染ませたら出来上がり。

Point!

豚肉に含まれるビタミン B1 やお酢の酢酸には、疲労回復効果が期待されます。これから来るジメジメした蒸し暑い日にはもってこいの栄養成分と言えます。また、ズッキーニには高血圧予防のカリウム、抗酸化作用のあるβカロテン、美容効果や風邪予防によいとされるビタミンCなどが含まれます。