

たんぱく質とビタミンが豊富で
夏バテ予防にも効果的

ささみと夏野菜の ガーリック炒め

とうがらしのピリッとした辛みとにんにくの香りが食欲を刺激する、ヘルシーな炒めもの。白米を雑穀米に替えたことで、カリウムや鉄分などのミネラルも補給できます。

抗酸化作用にすぐれ、血液をサラサラにする働きが

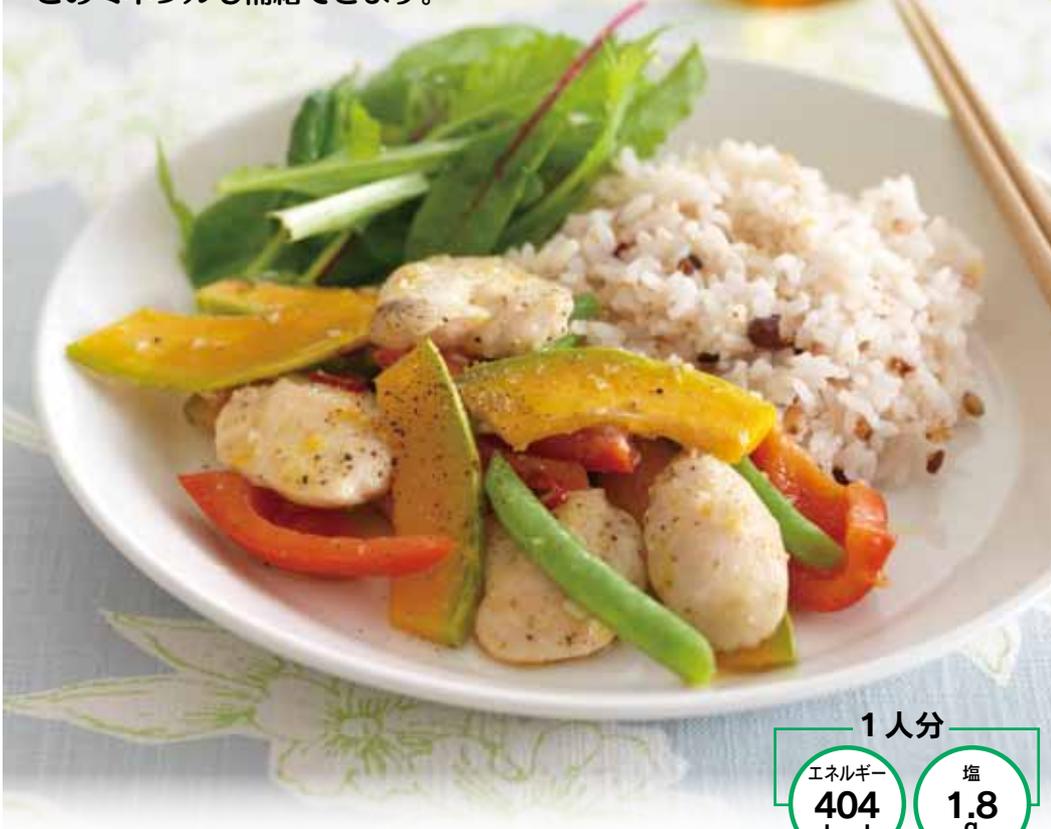


「パプリカ」

「パプリカ」の名はハンガリー語で、ピーマンやシシトウガラシと同じく、辛みをもたないトウガラシの仲間。栄養面もピーマンに似た性格ですが、ビタミンCやビタミンEの含有量はピーマンを上回り、抗酸化作用や血液をサラサラにする作用にすぐれた野菜です。さらにパプリカにはビタミンP（ビタミンCを安定化させ、熱で壊れにくくする働きをもつ）も含むため、加熱調理しても中のビタミンCが失われにくいという特徴があります。

●作り方

- ① ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩・こしょうし、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、Aを入れよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- ③ フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。



1人分

エネルギー
404
kcal

塩
1.8
g

●材料 (2人分)

鶏ささみ…………… 2枚
パプリカ…………… 1/2個
さやいんげん…………… 5本
かぼちゃ…………… 80g
にんにく…………… 1片

A とうがらし (輪切り) …… 少々
オリーブオイル…………… 小さじ2
塩…………… 2つまみ
B 白ワイン…………… 大さじ1
水…………… 大さじ2

小麦粉…………… 適量
塩、こしょう…………… 適量
ミックスリーフ…………… 適宜
雑穀米…………… 茶碗2杯分 (320g)

もうひと皿 ひじきときゅうりとミニトマトのごまポン酢漬け

カルシウムや鉄分をたっぷりとれ、貧血予防にもおすすめ

●材料 (2人分)

ひじき (乾燥) …… 5g
きゅうり…………… 1本
ミニトマト…………… 4個
白ごま…………… 小さじ 1/2
ポン酢…………… 大さじ2

●作り方

- ① ひじきは水で戻してからお湯をかけ、水気をきる。きゅうりは塩 (分量外) で板ずりして乱切りに。ミニトマトは半分に切る。
- ② ひじきときゅうりをボウルに入れ、ポン酢を加えなじませる。
- ③ ミニトマトを②のボウルに入れて和える。
- ④ 器に盛り付け、ごまをふる。

1人分

エネルギー
25
kcal

塩
1.0
g

