

い～な！ごはん

夏の太陽の日差しを浴びて元気に育った夏野菜が、たっぷりとれるボリュームのある主菜です。コクのあるみそを使った甘辛い味付けが、ご飯やそうめんなど淡白な主食にもよく合い、食がすすみます。また、豚肉に多く含まれるビタミン B 1 は、疲労回復に役立ちます。暑さで疲れ、食欲が落ちているときに、もってこいの一品です。

豚肉と夏野菜のみそ炒め

【材料 4 人分】

- ・ なす（中） 4 本 ・ピーマン 2 個 ・トマト 2 個
- ・ 豚ロース薄切り肉 200g ・しょうゆ 小さじ 2
- ・ サラダ油 大さじ 4

A〔・ みそ 大さじ 3 ・砂糖 大さじ 3 ・酒 大さじ 2〕

【作り方】

- ① なすは 1 cm 厚さの輪切りにし、水につけてアクを除き、水けをふく。
- ② ピーマンとトマトはヘタと種を除いて、一口大の乱切りにする。
- ③ 豚肉は一口大に切り、しょうゆで下味をつける。
- ④ A を合わせてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱して強火にし、なすを重ねないように並べ入れ、ときどき返しながら炒める。
- ⑥ なすの両面に軽く焦げ目がつく程度になったらピーマンを加えて炒め、いったんとり出す。
- ⑦ 同じフライパンに豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら⑥とトマトを入れる。
- ⑧ ④を加え、よくからめながら手早く炒め合わせる。



【栄養価（1 人あたり）】

エネルギー	338kcal
食塩	2.2g

【一口メモ】

おいしく調理するコツ：なすは重ねないようにフライパンに並べ、軽く焦げ目がついて半透明になるまで、強火で、よく油を吸わせながら炒める。

レシピ：広報いながわ H25.8 月号より

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
（猪名川町保健センター）

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp