

🔪 今週の野菜プラスレシピ 🔪

3-2 日高さん
考案レシピ!

夏バテ予防夏野菜の甘辛スタミナ炒め

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。



今週の野菜

オクラ



・生活習慣病予防

オクラのねばねば成分は、胃や腸での消化を緩やかにし、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

材料 (3 人分)

- ・豚肉 (薄切り) 150g
- ・なす 中1本
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・トマト 中1個
- ・オクラ 4本
- ・おろしにんにく 小さじ2
- *油 大さじ1/2
- *しょうゆ 大さじ1
- *酒 大さじ1
- *本みりん 大さじ1
- *砂糖 大さじ1/2
- ・ラー油 小さじ1~2(好み)
- ・白いりごま 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は、5 cm程の大きさに切る。
- ② なすとズッキーニは1 cm幅の輪切り、オクラは2等分、トマトは一口大に切る。
- ③ フライパンに油をひき、にんにくを入れ、香りが立ってきたら豚肉を入れ炒める。
- ④ なす、ズッキーニ、トマトを入れる。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、*の調味料を入れる。
- ⑥ オクラを入れてさっと炒め、ラー油と白いりごまをかけて完成。