

蒸し暑い梅雨の時期、体調を整えるためにも旬の野菜をたくさん摂りましょう。

《さやいんげんと鶏肉のにんにく炒め》

(材料 2人分)

さやいんげん …………… 50g
にんにく …………… 1片
鶏もも肉 …………… 160g
油 …………… 小さじ1
酒 …………… 大さじ2
こしょう …………… 少々
塩 …………… 少々

1. ①にんにくは半分に切ってつぶす。
2. さやいんげん、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに油を熱し、にんにく、鶏もも肉を入れ、焼き色がつくまで焼く。
4. 酒を加え、ふたをして2〜3分おく。
5. さやいんげんを加え、塩、こしょうで味を整える。

[エネルギー246kcal タンパク質 14.6g 脂質 17.3g カルシウム 18mg 塩分 0.1g]

《オクラのチーズベーコン巻》

(材料 2人分)

オクラ …………… 6本
ベーコン …………… 6枚
スライスチーズ …………… 3枚
オリーブオイル …………… 小さじ1
こしょう …………… 少々

1. オクラはへたを切り、チーズは半分に切る。
2. ベーコンの上にチーズとオクラをのせて巻き、巻き終わりを爪楊枝でとめる。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し【2】を入れ、こしょうをふり、転がしながら焼く。

[エネルギー217kcal タンパク質 9.0g 脂質 19.0g カルシウム 156mg 塩分 1.2g]