

まだまだ暑い日が続きます。季節の食材で元気に乗り切りましょう！

《苦瓜とツナとレーズンの卵炒め》

(材料 2人分)

苦うり …………… 200 g
ツナ缶(油漬け) …………… 80 g
レーズン …………… 30 g
卵 …………… 1個
塩 …………… 1 g
こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 少々

- ①苦うりは縦半分に切り、種を取り除き、薄切りにする。
卵は割りほぐし、レーズンは軽く洗い水気をきっておく。
- ②フライパンにツナ缶の油を熱し、苦うりを炒める。8割方火が通ったところで、ツナとレーズンを加え炒め、塩・こしょうする。
- ③②に卵を流し入れ、大きく炒め合わせ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー207kcal タンパク質 11.6g 脂質 11.4g カルシウム 39mg 塩分 0.9g】

《野菜の肉みそ煮》

(材料 2人分)

人参 …………… 50 g
なす …………… 50 g
玉ねぎ …………… 50 g
ピーマン …………… 50 g
鶏ひき肉 …………… 50 g
砂糖 …………… 少々
酒 …………… 大さじ1
みそ …………… 大さじ1
ごま油 …………… 小さじ1

- ①人参、なす、ピーマンは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
なすは水に放ちアクぬきする。
- ②鍋にごま油を熱し、ひき肉と人参を炒め、なす、玉ねぎも加え、炒める。
- ③調味料を加え、また材料の半分位がつかれる程度に水を加え煮る。
- ④ほぼ煮えた頃にピーマンを加え、色が変わらない程度に再び煮る。

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー120kcal タンパク質 7.0g 脂質 2.6g カルシウム 30mg 塩分 1.0g】