

ビタミンやミネラル豊富な旬の野菜を摂り、暑い夏を乗り切りましょう。

《ピーマンのじゃこきんぴら》

(材料 2人分)

ピーマン ……………80g

ちりめんじゃこ ……………10g

A { 醤油 ……………小さじ2
砂糖 ……………小さじ2
酒 ……………小さじ2
ごま油 ……………小さじ1

- ① ピーマンは縦に半分に切り、種を除いて細切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ピーマン、じゃこを炒める。
- ③ Aを加え、全体にからめる。

[エネルギー 68kcal タンパク質 2.9g 脂質 3.3g カルシウム 32mg 塩分 1.2g]

《トマトときのこのバジル炒め》

(材料 2人分)

トマト ……………200g

エリンギ ……………50g

しめじ ……………50g

バジル ……………10枚

ニンニク ……………1片

オリーブオイル ……………小さじ1

塩 ……………小さじ1/3

こしょう ……………少々

- ① トマトはくし形切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを除いてほぐす。ニンニクはみじん切りする。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ炒める。香りがたったら、きのこを加え、火が通ったらトマトをいれ、塩、こしょうで味つけをする。
- ③ 最後にバジルを加えさっと炒める。

[エネルギー 53kcal タンパク質 2.4g 脂質 2.3g カルシウム 14mg 塩分 1.0g]