

豚肉と夏野菜の味噌炒め ひじきサラダ



豚肉と夏野菜の味噌炒め

★材料(2人前)

豚肉こま切れ	150g
ごしょう	少々
生姜	少々
ナス	1本
パプリカ	1/2個
ピーマン	2個
砂糖	小さじ1杯
味噌	大さじ1杯
濃口醤油	小さじ1杯
みりん	大さじ1杯
料理酒	小さじ1杯
サラダ油	大さじ1杯

栄養成分(1人前)

カロリー	299kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	19.0g
炭水化物	17.0g
塩分	1.5g

炒り豆腐

★材料(2人前)

戻さず使えるひじき	80g
切干大根	5g
きゅうり	1/3本
ミニトマト	3個
青じそドレッシング	大さじ2杯

栄養成分(1人前)

カロリー	102kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	1.4g
炭水化物	30.1g
塩分	3.0g

調理のポイント

豚肉の夏野菜炒め

☆☆夏野菜は
夏に負けない為の栄養が豊富！☆☆

茄子の皮に多く含まれているナスニンは、がんの予防効果があるとされています。その他にも、眼の疲れを癒す、血液をサラサラにする効果があります。

ナスニンは水に溶けやすい特徴がある為、皮ごと調理したい、汁物として調理すると効果的に摂る事ができます。

ひじきのサラダ

☆☆ひじきは低カロリーで栄養が豊富☆☆

ひじきのカルシウムは、牛乳の12倍、食物繊維はごぼうの7倍もあります。

またマグネシウムも多く含まれ、血液の循環を正常に保つ働きがあります。

体に嬉しい栄養がたっぷり入ったひじきを、夏はさっぱりとサラダで！

※城山病院のホームページでこのレシピの動画がご覧になれます！

**You Tubeでもご覧になれます！！<城山病院>で検索

