

ヘルシー料理で健康づくり!

カラダが元気になる! 夏ごはん

■料理制作/若子みな美(管理栄養士)
■撮影/さくらいしょうこ ■スタイリング/宮沢史絵

夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き

材料(2人分)

ズッキーニ	1/2本(60g)	A
パプリカ(赤)	1/2個(70g)	
パプリカ(黄)	1/2個(70g)	
豚ヒレ肉	160g	
片栗粉	小さじ2	
ごま油	大さじ1	
米酢	小さじ2	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
オイスターソース	小さじ1	
砂糖	小さじ1	

- ズッキーニは7~8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7~8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかりと焼きつける。
- ②にAを入れて炒め合わせる。

CHECK

豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。またタンパク質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。

221 kcal
塩分0.8g (1人分)



たたききゅうりと桜えびのごま和え

材料(2人分)

きゅうり	1本(100g)	ごま油	小さじ1
桜えび	4g	砂糖	小さじ1/4
ごま	小さじ1	顆粒だし	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1		

- きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ボウルにすべての材料を入れて和える。

CHECK

桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。また、高たんぱくで低脂肪。身体にうれしい栄養素がたっぷりです。

45 kcal

塩分0.6g (1人分)



COLUMN

さまざまな栄養素を取り入れて、夏に負けないカラダに

夏を元気に乗り切るためのおすすめ食材の代表にあがるのが豚肉。糖質やタンパク質の代謝を助けるビタミンB群が豊富です。今回使用している豚ヒレ肉には亜鉛も豊富に含まれており、亜鉛は体の免疫システムと関係があるといわれています。

パプリカにはビタミンCやβカロテンが含まれていて、これらには紫外線やストレスなどで増える活性酸素から身を守る抗酸化作用があります。このレシピは、夏を元気に過ごすための栄養素が豊富に含まれているだけでなく、味付けに酸味や香ばしい風味を活用することで減塩にもなっています。