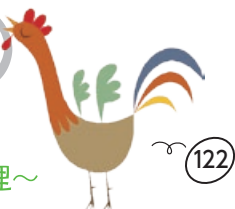


Cook Do どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
豚肉と夏野菜の重ね蒸し【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 230kcal
脂質 17.4g
食物繊維 2.3g

たんぱく質 8.6g
食塩相当量 0.1g



【材料 2人分】

なす…………… 2個
豚肉(薄切り) …… 100g
トマト…………… 1個
大葉…………… 2枚
酒…………… 小さじ2

※お好みでポン酢やドレッシング



【作り方】

- ① なすは1cm幅の斜め切り、トマトは輪切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器になすと豚肉、トマトを交互に並べる。酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ600Wで約5分加熱する。
- ③ 千切りにした大葉をのせてできあがり。
お好みでポン酢やドレッシングをかけてお召し上がりください。

町管理栄養士の 一口メモ



なすには体内の余分な塩分や水分などの排出を促す働きがあるカリウムが豊富に含まれています。また、紫紺色はナスニンというポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、老化防止、免疫力アップにつながります。

豚肉には疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富です。野菜と組み合わせて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

※カリウムの摂取は、腎機能が低下している方はご注意ください