

夏レシピ: なすとピーマンのポン酢炒め

材料(3~4人分)

なす.....2本

ピーマン...3個

ごま油.....大さじ2

ポン酢.....大さじ3

おいポン酢...大さじ1

かつお節...2g

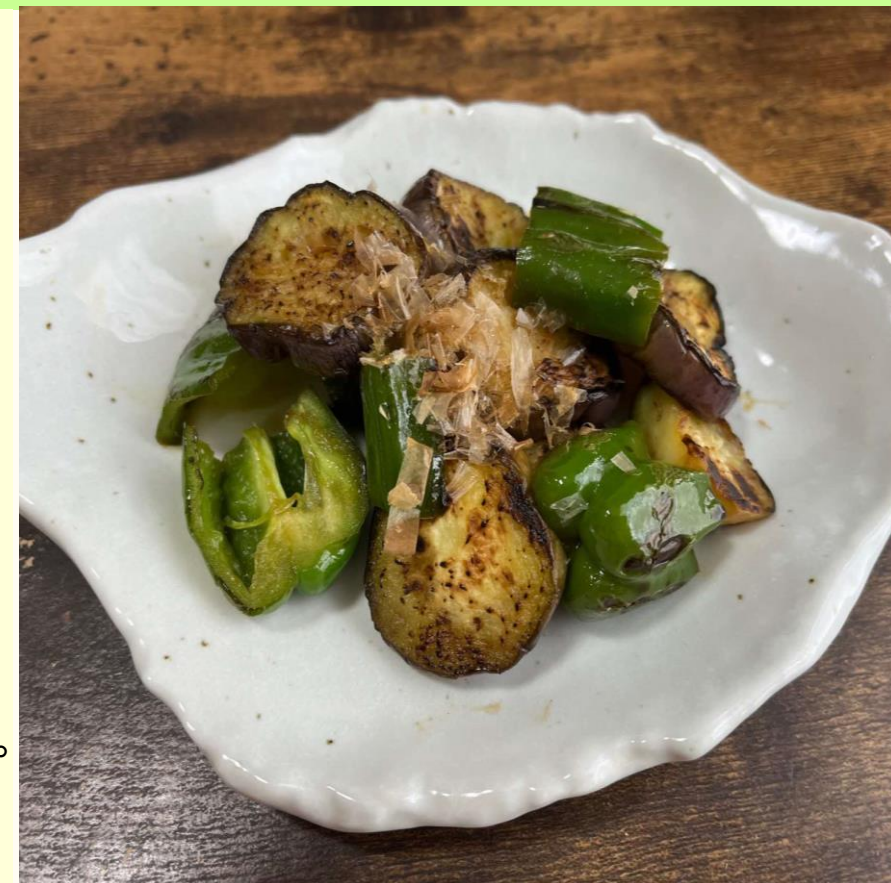
作り方

①なすは1cm幅の輪切りにする。ピーマンは種を取り、縦半分に切り横3等分に切る。

②フライパンにごま油を入れ、なす、ピーマンを入れ火が通るまで焼き、ポン酢で味付けする。

③器に盛り、おいポン酢大さじ1程度かけ、かつお節をのせる。

※ねぎ、大葉をのせてもあっさり食べられる。



栄養成分表(1人当たりの含有量)

ピーマンの“青くささ”が病気予防に効果的!

独特の青くささのもとである香り成分の『ピラジン』には、血栓を防ぎ、動脈硬化などを予防する効果があると言われています。

加熱すると苦みも和らぎ、食べやすくなります。



脂質	5.9g
たんぱく質	1.5g
食物繊維	2.0g
塩分相当量	1.4g