



簡単・ヘルシーレシピ



ナスには食物繊維が豊富に含まれ、1本で約1.5gの食物繊維を摂取できます。食物繊維には、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、便秘の予防や改善をしたりする働きがあります。皮の部分に多く含まれているので、皮付きのまま調理しましょう。

VOL.176

夏野菜と厚揚げのみそ炒め

1人分の栄養価 エネルギー178kcal、食塩相当量0.8g



材料(4人分)

ナス…………… 3本
ピーマン…………… 2個
厚揚げ…………… 2枚(250g)
油…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ2
酒…………… 大さじ2
A みそ…………… 大さじ1と1/2
みりん…………… 大さじ2
大葉…………… 10枚

作り方

- ①ナスとピーマンは一口大の乱切りにし、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひいて熱し、ナスを入れ中火で炒める。
- ③ピーマンと厚揚げを加え、さらに炒める。
- ④混ぜ合わせたAを加えて絡ませた後、火を止める。
- ⑤千切りにした大葉を加え、さっくり混ぜたら、皿に盛り付けて完成。

岡旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)