



材料 (2人分)

- ・やきそば麺 …1玉
- ・水…大さじ2
- ・ごま油…小さじ1/3
- ・茄子…1/2本
- ・サラダ油…小さじ1/3
- ・豚ひき肉(粗びき)…50g
- ・カットネギ…20g
- ・おろしにんにく…小さじ1/4
- ・おろししょうが…小さじ1/4
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・麻辣醤(マラージャン) …小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1/4
- ・水…100cc
- ・片栗粉…小さじ1/2
- ・パクチー…適量

作り方

1. 耐熱容器に豚ひき肉と水100ccを入れてほぐし、電子レンジ600Wで3分加熱した後、ザルに上げて水洗いする。
2. 耐熱容器に1の豚ひき肉、ねぎ、調味液Aを入れて混ぜ、両端を少し空けてラップをかけて、600Wで3分加熱。
3. 茄子は横半分し、縦にくし切りし、水にさらす。水気をきり、サラダ油をからめる。
4. 麺1玉に水・ごま油を入れ、3の茄子を上置き、両端を開けてラップ、600W3分加熱。
5. 麺に1のあんをかけ、パクチーを好みの量トッピングする。



1人分428kcal
たんぱく質20.3g
塩分相当量1.3g

レシ
シ
ピ

なすの麻辣(マラー)あんかけそば



材料 (玉ねぎ 1個分)

- ・赤玉ねぎ … 1個(160g)
- ・砂糖 … 大さじ1(12g)
- ・酢 … 大さじ1(15g)
- ・レモン汁 … 大さじ1/2(8g)

作り方

1. 赤玉ねぎは半分にカットする。
2. 保存容器にスライサーをセットし、玉ねぎをスライスする。
3. 砂糖・酢・レモン汁を入れ、容器のふたをしっかりと、良く振ってなじませる。
4. 冷蔵庫に30分程おいて出来上がり。

* 翌日の方が赤紫色がきれいに発色します。
* 冷蔵保管で2~3日以内にお召し上がりください。



1人分131kcal
たんぱく質5.1g
炭水化物23.8g

レシ
シ
ピ

赤玉ねぎの甘酢



今月の食材 なす



知ったら話したくなる 野菜の豆知識

鮮やかな紫色を出すコツは、
①短時間で加熱する
②油を皮にぬる(コーティング)
③皮目から焼く
試してみてください!

インド原産の夏野菜「なす」は、強い日光を浴びるほど鮮やかに発色します。

成分の90%が水分で、100gあたり22kcalとヘルシーなのが特徴です。

皮の「ナスニン」や実の「クロロゲン酸」には、生活習慣病の予防や美肌、アンチエイジング効果があります。栄養が流れ出ないように、水にさらす時間は短めにするのがコツです。

豊富なカリウムが体内の熱を逃がしてくれるため、夏バテ予防にもぴったりです。

参考)NHK出版からだのための食材大全

レシピはくほ薬局管理栄養士、または
右の公式LINE(QRコード)からお問い合わせください。



今日の食材 赤たまねぎ



赤たまねぎは「紫たまねぎ」ともよばれ、水分が多く、辛みや香りが少ないので、生食向き。

普通の白玉ねぎが持つ優れた栄養成分(血液をサラサラにする成分など)に加え、赤玉ねぎは色素のアントシアニンのパワーがプラスされています。血管を若く保ち、内臓脂肪を抑えます。また、強い抗酸化作用により、紫外線によって肌の内部で発生する活性酸素をおさえ、コラーゲンの分解を防ぎ、お肌のハリや透明感を守り、シミ・たるみを防ぐ美容の効果が期待できます。

参考)NHK出版からだのための食材大全

アントシアニンの鮮やかな色

赤たまねぎの生の状態はややくすんだ赤紫色ですが、酢やレモン汁などの「酸」を合わせることで、アントシアニンが酸性に反応し、一気に目の覚めるような鮮やかなピンク・赤色に変化。



レシピはくほ薬局管理栄養士、または
右の公式LINE(QRコード)からお問い合わせください。

