季節のレシピ 夏

[監修]（公社）広島県栄養士会
[作成]ひろしま健康づくり県民運動推進会議
ひろしま食育・健康づくり実行委員会

夏バテ対策！
～食欲をそそる一品～

太陽の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、みずみずしくて
栄養量も豊富です。夏野菜のパワーをもらって元気に夏を過ごしましょう。

●夏野菜の和風麻婆豆腐

調理時間 30分

1人分栄養量

エネルギー	214kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	13.6g
炭水化物	11.7g
食塩相当量	1.4g

夏野菜の和風麻婆豆腐

材 料［2人分］

- もめん豆腐 …… 1/2丁（150g）
- 豚ひき肉 …… 50g
- なす …… 中1/2本（60g）
- ミニトマト …… 5個
- パプリカ（黄） …… 1/4個
- オクラ …… 4本
- 白ねぎ …… 10センチ
- しょうが …… 1/2片
- にんにく …… 1/2片
- サラダ油 …… 大さじ1
- 豆板醤 …… 小さじ1/2
- Ⓐ めんつゆ（4倍濃縮） …… 大さじ1
  - 水 …… 100ml
- Ⓑ 片栗粉 …… 小さじ1
  - 水 …… 大さじ1
- ごま油 …… 少々

おすすめ献立

★ごはん
★夏野菜の和風麻婆豆腐
★チンゲン菜とひじきの和え物
★とうがんスープ

夏バテ対策!～食欲をそそる一品～

作り方

1 材料の下ごしらえをする。

1. 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで加熱して（500Wで1分半）水きりした後、2センチ角に切る。
2. なすは縦半分に切って厚さ5ミリくらいの薄切りにする（太ければいちょう切りにする）。
3. 水にさらした後、キッチンペーパーで水気をとっておく。
4. ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
5. パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。
6. オクラは塩をまぶして軽くもんで洗い、表面のうぶ毛を落とす。包丁でヘタの周りのガクをぐるりとむき取り、ヘタのかたい部分を切り落とし、3等分にする。
7. 白ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 フライパンにサラダ油をひき、白ねぎ、しょうが、にんにくを入れて中火にかける。

1. 香りがたってきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
2. ひき肉の色が変わったら、豆板醤を加えてさらに炒める。

3 2になす、パプリカ、オクラを入れて炒め、なすがしんなりしてきたらミニトマトを加えさっと炒める。

4 Ⓐと豆腐を入れて少し火を強め、4～5分煮る。

5 水溶き片栗粉Ⓑを入れてとろみをつけ、香りづけにごま油少々を加え全体を混ぜる。

ワンポイントアドバイス

★めんつゆは4倍濃縮タイプを使っていますが、2倍濃縮タイプの場合は大さじ2杯、ストレートタイプの場合は大さじ4杯入れてください。めんつゆを入れる量が増えるので、その分、Ⓐの水の量を減らしましょう。

★なすは薄切りにすると、短時間で火が通りやすく、また使用する油の量も少なくてすみます。

★トマトのフレッシュな状態を好まれる場合は、とろみをつける前に加え、トマトが温まる程度に加熱しましょう。

★香味野菜と豆板醤の香りと辛味が食欲をそそります。