



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー  
管理栄養士監修



夏バテ予防にも！

## 豚肉と夏野菜の焼きびたし

1人分  
栄養価

・エネルギー	242kcal
・たんぱく質	11.2g
・脂質	14.0g
・炭水化物	13.8g
・食塩相当量	1.4g

## 材料（2人分）

・豚こま肉	100g
・すりおろし生姜	小さじ1
・酒	大さじ1
・小麦粉	少々
・ズッキーニ	1/2本
・ナス	小1本
・パプリカ（黄）	1/2個
・青ねぎ	3本
・サラダ油	小さじ2
★水	大さじ2
★酢・みりん・醤油	大さじ1
★輪切り赤唐辛子	少々

## 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、すりおろし生姜の絞り汁（または生姜チューブ）と酒を振り、小麦粉をまぶす。
- ② ズッキーニ・ナスは5mm幅の半月切り、パプリカはひとくち大、ねぎは長さ3cmに切る。
- ③ バットに漬け汁用の材料★を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油の半分量を中火で熱して豚肉を入れる。焼き色が付いたら取り出し、漬け汁★に漬ける。
- ⑤ 同じフライパンに、サラダ油の残り半分量を中火で熱して全ての野菜を入れる。全体に薄く焼き色が付いたら取り出し、漬け汁★に漬ける。
- ⑥ 全体を軽く混ぜて5分置き、汁ごと器に盛り付けたら出来上がり♪

アレンジ  
ポイント

- ① ご飯のおかずだけでなく、そうめんの具として乗せるのもオススメ★
- ② 他にも好みの野菜を入れてもOK

こんなレシピがほしい！  
その声、  
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、  
レシピに関するアンケートに  
ご回答ください！後日、ご希望  
のレシピを薬局内掲示または  
SNSで配信いたします！