



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下さい★



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

今月のレシピ

夏バテ予防にも！
豚肉と夏野菜の焼きびたし



夏バテ予防にも！

豚肉と夏野菜の焼きびたし



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

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

作り方

- 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。
- 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。
- バットに漬け汁用の材料★を混ぜ合わせておく。
- 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。
- 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。
- 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

- 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★
- 他にもお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！