



10分以内

100グラムレシピ No. 7

なすとピーマンの炒め煮

Let's ベジタベライフ

材料 (1人分)

- なす …… 1/2 本
- 水 …… 大さじ 1/2
- ピーマン …… 1 個
- サラダ油 …… 小さじ 2
- 赤パプリカ …… 1/8 個
- めんつゆ (3 倍濃縮タイプ) …… 小さじ 2

作り方

- 1) 野菜は、よく洗ってすべて乱切りにする。
- 2) めんつゆと水を合わせておく。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、強火でピーマンとパプリカを炒める。全体に油がまわったら、なすを加えて炒める。
- 4) 弱火にし、(2)を入れ中火にし煮からめ、なすがくたつとなったら、火を止める。

レシピの POINT

めんつゆは、簡単に味付けができる便利な調味料。なすとの相性も Good。

1 人分の栄養価等 (区試算)

🔥 カロリー	100 キロカロリー
🧂 塩分	1.2 グラム
🕒 野菜量	100 グラム
🕒 調理時間	10 分
💰 材料費	106 円



足立区は、あだちベジタベライフ～きうだ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 なす

旬夏 7月～9月

なすの紫紺色の皮には、「ナスニン」という色素 (ポリフェノールの一類) が含まれています。青なすや白なすなど、様々な種類があります。



選び方・保存方法など

ガクの部分についているトゲが鋭く、表面はなめらかでツヤ・ハリのあるものを選びましょう。持ってみてしっかり重みがあるものの方がよいでしょう。

なすは、水分が蒸発しやすく風に当たるとしなびてしまうので、1個ずつラップに包んで冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

野菜から
食べよう!

野菜を
3食しっかり
食べよう!

野菜を
よくかんで
食べよう!

1日の目標摂取量は **350g** 以上

きゅうり 1 本

ミニトマト 2 個

にんじん 1/2 本

レタス 1 枚

たまねぎ 1/2 個

野菜のレシピはほかにもたくさん! ホームページをみてください



足立区 足立区こころとからだの健康づくり課
電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602