



電子レンジで簡単レシピ

ピーマンとなすのみそ炒め

<材 料> 2人分

ピーマン2個 なす1本 豚もも薄切り60g 肉の下味(酒・醤油 各大さじ小さじ1)

*合わせ調味料*味噌・牛乳各大さじ1 酒大さじ2 砂糖大さじ1 $\frac{1}{3}$ ゴマ油大さじ $\frac{1}{2}$)

<作り方>

- ① ピーマンはへたをと種をとり、1cmの厚さの輪切りにする。なすは1cm厚さの半月切りにする。肉は一口大に切り下味をつけておく。
- ② 耐熱皿に豚肉、なす、ピーマン、合わせ調味料を加えよく混ぜる。ラップをし電子レンジで6分加熱する。
- ③ 取り出して全体を混ぜ、そのまま4~5分おいて味をなじませる。もう1度混ぜてから器に盛る。

※常備菜の1つとして作り置きをしましょう。

※アレンジ※

出来上がったものを細かく刻んでゆでたまよしの混ぜたり、レタスの葉に包んで食べたり、豆腐の上のせて食べても美味しく食べられます。

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノール的一种、アントシアン系の色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。ピーマンは抗酸化力のあるビタミンCやカロテンが豊富です。

熱量 164.Kcal 蛋白質 8.5g 脂質 6.7g 食物繊維 2.6g 塩分 1.6g

