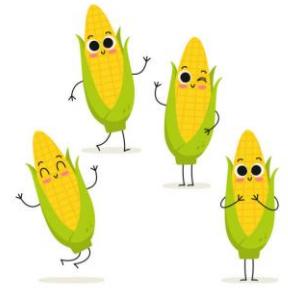


# 2021.8月の健康情報

トクバイニュースHPを参考にしています。



## 夏野菜の特徴とは？

### 1. 旨味たっぷりで色鮮やか

みずみずしくてフレッシュな味わいです。鮮やかな色の野菜が多い  
トマトやなす、とうもろこし、ズッキーニなど、カラフルな野菜は  
**料理の見栄えをグンとよくしてくれますよ。**

### 2. 夏に嬉しい栄養が含まれている

夏野菜には、

**ビタミン類**は、疲労を回復して体の免疫力を高めるはたらきがあるので、夏バテ  
予防や改善に効果が期待できます。

**カリウム**は、むくみの予防や改善

**カロテン**は、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力を維持するはたらきがあると  
言われています。



## 夏野菜一覧



夏野菜と豚バラ肉の煮物

### 材料(4人前)

- 豚ばら肉(ブロック)300g
- なす2本
- ズッキーニ1/2本
- パプリカ(赤)1個
- パプリカ(黄)1個
- しし唐がらし8個
- 油大さじ2
- Aだし汁400ml
- Aみりん大さじ4
- Aしょうゆ大さじ3
- A酢大さじ3

①豚ばら肉は3cmに切って熱した鍋でこんがり色づくまで焼き、Aを加えてアクを除きながら中火で10分煮込む。

②なすは乱切り、ズッキーニは1cm幅の輪切り、パプリカは大きめのひと口大に切り、しし唐がらしはヘタを除き串で穴を開け、油を熱したフライパンでサッと炒める。

•①に②を加えて約5分、味がなじむまで煮る。

お試し  
下さいね  
旬の味を楽しみ  
ましょう

