

7月になりました。  
暑い日が続いています。  
食欲は落ちていませんか。

暑い日の外出は出来るだけ避け、  
家にあるもので料理をしましょう！！  
冷蔵庫にあるもので、簡単に作りませんか。



## なすと豚肉のさっぱり炒め

### 材料（4人分）

- なす 6個
- トマト（小） 2個
- 豚ロース薄切り肉 150g
- ねぎのみじん切り 大さじ2
- にんにくのみじん切り 小さじ1
- しょうがのみじん切り 小さじ1
- サラダ油 大さじ3
- しょうゆ 大さじ3
- 酒 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- こしょう 少々
- 白いりごま 大さじ1~2



熱量 286kcal（1人分）

### 作り方

1. なすはへたを取って一口大の乱切りにし、10分水にさらし、水けをきる。  
豚ロース薄切り肉は幅3cmに、トマトは幅2cmのくし形に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れて強火で炒め、取り出す。
3. ねぎ、にんにく、しょうがのみじん切りを入れて中火で炒め、豚肉を加えて強火で炒める。  
肉の色が変わったら、なすを戻し、トマトを加えてさっと炒め合わせる。  
しょうゆ、砂糖、酒、こしょうを加えてひと混ぜし、最後に酢を加えて火を止める。  
器に盛り、いりごまをふる。

# ぶた肉



## 1. タンパク質:

豚肉は豊富なタンパク質を含んでいます。

タンパク質は皮膚、髪、筋肉、臓器などの体の構成要素として重要であり、酵素やホルモン、免疫物質の生成にも関与しています。



## 2. ビタミン B1:

豚肉にはビタミン B1 が豊富に含まれています。

ビタミン B1 は疲労回復に役立つ栄養素として知られており、糖質の代謝にも関与しています。

## 3. ビタミン B12:

豚肉にはビタミン B12 も含まれています。

ビタミン B12 は睡眠のリズムを整え、自律神経の乱れを改善する効果が期待されています。

## 4. 鉄:

豚肉は鉄を豊富に含んでいます。

鉄は貧血を防ぐために重要であり、特に日本人女性に不足しがちな栄養素です。

## 5. 不飽和脂肪酸:

豚肉の脂肪の約 60% は不飽和脂肪酸であり、血液をサラサラにし、動脈硬化や中性脂肪値を下げる役割があります。

豚肉を効率的に摂取するためのコツとして、

ビタミン B1 を含む食材（例：ニラや長ネギ）と一緒に食べることで吸収率を高めることができます。

また、美味しい豚肉料理を楽しみながら、健康に役立つ栄養を摂りましょう！

参考にしてください



よろしかったら...

私の散歩コース「ぎふワールド・ローズガーデン」情報です。



## アジサイコレクション開催中

アジサイロードとアジサイ園 見ごろです。



### アジサイの人気投票に参加しよう♪

好きな品種のアジサイに投票しよう！

人気上位の品種に投票された方に抽選で素敵な**プレゼント**が当たる♪



投票しましたよ。



およそ100品種が集う

アジサイ鉢の展示

これは、私の写真です。

色鮮やかでした。

いろんな紫陽花があるのだと  
見せていただきました。