

7月ver.

抗酸化！
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鶏肉とピーマンとナスのさっぱり炒め

材料

【2人分】

鶏もも肉	…200g	A	ごま油	…大さじ2
ナス	…2本(160g)		ポン酢	…大さじ2
ピーマン	…2個(70g)		みりん	…大さじ1
片栗粉	…小さじ2			
こしょう	…少々			



1人分327kcal／塩分1.7g



つくり方

- ①ナスはヘタを取って乱切りに、ピーマンは種とヘタを取って乱切りにする。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、こしょうをふり片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油を熱し②を皮目を下にして焼く。焼き色がついたら裏返して3～4分焼き、中まで火を通す。
- ④③にナスを加え、軽く火が通ったらピーマンを加えて炒める。
- ⑤ピーマンがしんなりしたらAを加えて炒め合わせる。



ナスにはポリフェノール、ピーマンにはビタミンCと、抗酸化作用のある栄養素が豊富に含まれます。トマトにはリコピン、ゴーヤにはビタミンCが含まれ、好きな夏野菜を加えて作るのもおすすめです。