



厚揚げとピーマンの甘辛炒め

毎日暑い日が続く夏は、そうめんなどの冷たい料理になりがちですね。こうした冷たい料理は、ほてった体を冷やす効果があるものの、栄養のバランスが偏り、かえって夏バテしてしまいます。そんな時こそ、夏野菜を使った料理を食べましょう。

ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれています。香りのもとであるピラジンは血液が固まるのを防ぎ、血栓を予防します。その他に葉緑素や食物繊維も多く含まれ、動脈硬化予防に効果を発揮します。また、厚揚げを疲労回復ビタミンとも言われているビタミンB1を含む豚肉に変えるのもおすすめです。

スタミナの出る料理を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

材料(2人分)

厚揚げ豆腐	120g
ピーマン	50g(2個)
パプリカ	30g(1/4個)
ぶなしめじ	40g
濃口醤油	18g(大さじ1)
料理酒	15g(大さじ1)
上白糖	3g(小さじ1)
削り節	2g
七味	適量



1 厚揚げは熱湯をかけて、油抜きをし、小ぶりにちぎる。



2 しめじは小房に分け、ピーマンとパプリカは種とへたを取り除き、乱切りにする。



3 フライパンに厚揚げを入れて、少し焼き色がつくまで2～3分程炒める。



4 ぶなしめじ、ピーマン、パプリカを加えて、醤油、酒、砂糖を加え、1分程度炒める。仕上げに削り節を入れ、七味をふりかけてひと混ぜする。

調理時間

10分

栄養価(1人分)

エネルギー

130kcal

たんぱく質

8.8g

塩分

1.3g

point!

七味などの香辛料の辛みや削り節で調整すると、減塩のままおいしさが増します。