



ビタミンカラーの夏野菜マナーボー



【材料(2人分)】

・豚ひき肉	100g
・ごま油	小さじ 1
・生姜	小さじ 1/2
・にんにく	小さじ 1/2
・豆板醤	小さじ 2/3
・かぼちゃ	150g
・ピーマン	2 個
・トマト	1 個
◎醤油	大さじ1と 1/3
◎砂糖	小さじ 2
◎水	100cc
・水溶き片栗粉	適量

【作り方】

- ①かぼちゃは 1cm のいちよう切りにして、耐熱皿に入れ、ラップをかけてレンジ 600W で 3 分間加熱する。ピーマンは 1 口大に切る。トマトは 2cm 角に切る。しょうが、にんにくは細かく刻む。
- ②フライパンにごま油、生姜、にんにくを入れて中火にかける。香りが立ったら豚ひき肉を炒める。ひき肉がほぐれたら、豆板醤を加えて 1~2 分炒める。
- ③かぼちゃとピーマン、◎の調味料を加えて炒める。ピーマンに火が通ったら、トマトを加えてさっと炒める。水溶き片栗粉でとろみをつけ、1 分ほど煮立てる。

(1人分)250kcal ビタミンE 4.88mg

かぼちゃには**ビタミンE**が豊富に含まれており、血行をよくする働きがあります。夏のクーラーによる**冷え症の予防**にも繋がります。しょうが、にんにくなどの温性食物と一緒に摂ることで更なる効果が期待できます。

ビタミンカラーの野菜を使い、**色鮮やかな食事**にすることで**食欲増進**にも繋がります。普段から 1 回の食事に **5 色**そろえることを心がけてみましょう。栄養素を平均的に摂ることができ体調が整います。