



# 夏野菜のあっさり煮



夏野菜には夏を乗り切るために必要な栄養が豊富に詰まっています。トマトなどに含まれる赤い色素、リコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。リコピンの吸収率を高めるためには加熱調理がおすすめです。トマトのさわやかな酸味がアクセントとなり、食欲の落ちる季節でも食べやすい一品をご紹介します。

## ★材料 (2人前) ★

1人分 エネルギー 159 kcal 塩分 1.1 g

- |           |       |
|-----------|-------|
| • なす      | 1本    |
| • トマト     | 大1個   |
| • おくら     | 6本    |
| • 厚揚げ     | 150g  |
| A [       |       |
| • だし汁     | 200ml |
| • しょうゆ    | 大さじ1  |
| • みりん     | 大さじ1  |
| • 塩       | 少々    |
| • すりおろし生姜 | 小さじ1  |

## 【作り方】

- ① なすはへたを取って乱切りにし、水にさらす。トマトはくし形に切る。おくらを板ずりをし、へたを取る。
- ② 厚揚げは一口大に切る。
- ③ 鍋にAを入れ、煮立ったらなすを加え中火で3分ほど煮る。なすがしんなりしたら、厚揚げを入れ3分ほど弱火で煮る。
- ④ トマトとおくらを加えてさっと火を通す。
- ⑤ 器に盛り、しょうがを添える。