



夏野菜で1日の1/3量の野菜が摂れるレシピ



1人分
エネルギー
540 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

1人分
野菜量
125g

※写真はイメージです

暑い夏を、たっぷり野菜とスタミナ味の焼き肉で乗り切りましょう!

カラフル夏野菜の焼肉混ぜご飯

夏野菜のパプリカはビタミンCの含有量が野菜の中でトップクラスです。日差しの強いこの時期は、紫外線から体がダメージを受けやすいため、抗酸化作用のあるビタミンCを食事から取り入れるとよいでしょう。パプリカのビタミンCは熱でも壊れにくいと言われており、炒めものに加えたり、焼き野菜にして添えたりなど、様々な食べ方をお楽しみください。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

牛薄切り肉	120g	黄パプリカ	1/3個(80g)
砂糖	大さじ1/2	なす	1本
醤油	大さじ3/4	むき枝豆	40g
ごま油	大さじ1/2	ごま油	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2	ごはん	茶碗2杯(300g)
おろし生姜	小さじ1/2	塩、こしょう	少々
すりごま(白)	大さじ3/4	韓国のり	4枚
赤パプリカ	1/3個(80g)		

- 1 パプリカとなすは1cm角に切ります。
- 2 フライパンにごま油(小さじ1)を入れて熱し、**1**を焼きます。軽く塩こしょうをふり、火が通ってきて焼き色がついてきたら、むき枝豆を加えて全体に混ぜ合わせ、一度取り出します。
- 3 牛肉は2cm幅の細切りにし、ボウルに入れて**A**とよく混ぜ合わせます。**2**のフライパンにごま油(小さじ1)を入れて熱し、牛肉を炒めます。
- 4 ボウルにごはんと**2**、**3**を入れてよく混ぜ合わせながら、塩こしょうで味を調えます。器に盛り、ちぎった韓国のりをちらします。

ココがPOINT!

牛肉は味がついていて焦げやすいため、弱火〜中火で炒めましょう。