



からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長

管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

つるんとしたのど越しが爽やか!

鶏ささみとなすのトマトポン酢あえ

脂質を抑えつつ、体を作るタンパク質をしっかり摂取できる一品。
ささみに含まれる「イミダペプチド」は自律神経を整え、夏の疲れを和らげる効果が期待できます。ポン酢しょうゆのクエン酸との相乗効果で、食欲が落ちやすい時期でも口当たりよく召し上がれます。

※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(3人分)

鶏ささみ……………200g
酒……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1
なす……………2本(250g)
トマト……………1個(200g)
こめ油……………大さじ2

A
ポン酢……………大さじ3
ごま油……………大さじ1
おろし生姜……………小さじ1
いりごま(白)……………小さじ1
大葉……………1枚

- 1 なすは乱切り、トマトはくし切りにした後1/2長さに切ります。
- 2 フライパンにこめ油を入れて熱し、なすがトロツとするまで焼いて冷ましておきます。
- 3 ささみは筋を取り、そぎ切りにして酒と片栗粉をまぶします。沸騰したお湯でサッと茹で、火が通ったら氷水に取って締めます。
- 4 ボウルにトマトと2、3を入れ、Aを加えて和えます。器に盛り付け、千切りにした大葉のをせます。



ココがPOINT!

ささみに片栗粉をまぶすことで、のどごしがよくなります。