



8月

かじきと夏野菜の炒めもの



赤パプリカに含まれるビタミンA、
ビタミンCは野菜の中でもトップク
ラスです。シミ・そばかすを防ぎ、
お肌を守ります。

【1人分あたり】

エネルギー：222kcal

たんぱく質：20.6g

脂 質：10.1g

糖 質：13.4g

食塩相当量：0.9g



◎材料：2人分

- | | | |
|------|---------|--------|
| A | かじき | 2切 |
| | 塩 | ひとつまみ |
| | こしょう | 少々 |
| | 片栗粉 | 適量 |
| | パプリカ（赤） | 1個 |
| | なす | 1個 |
| | オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| | おろしにんにく | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| バジル | お好みで | |

ポリ袋に入れて調味料や片栗粉をまぶす
とより手軽に作れるよ♪



【作り方】

- ① かじきは幅1cmの短冊切りに切る。Aを全体にふり、片栗粉をまぶす。赤パプリカは乱切り、なすは長さを半分に切り、縦6等分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油半量を熱し、かじきを両面3分ほど焼く。残りのオリーブ油を加え、赤パプリカ、なすを炒め、火が通ったらおろしにんにく、しょうゆを加え全体に味をつける。弱めの中火で両面を各4分ほど焼く。
- ③ 器に盛り、お好みでバジルを添える。



●減塩のワンポイント

かじきには魚に多いうまみ成分であるイノシン酸のほか、昆布と同じうまみ成分であるグルタミン酸も豊富です。うまみ成分を含む食材を活用することで、減塩でも満足感のある仕上がりになります。



食育認定商品の
ご案内



減塩しょうゆ

を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう！