

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

ズッキーニと豚肉のレモン風味炒め



今回の素材
ズッキーニ



夏は暑さで食欲が低下しやすい季節です。今回は、そんな季節にオススメな夏野菜のズッキーニを使ったさっぱり食欲増進レシピを紹介します。

ズッキーニには、βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。

①βカロテン、ビタミンB群には、免疫力を高める作用がありますので、風邪の予防に良い食材です。

②ビタミンCには、紫外線によるシミやソバカス、肌荒れを予防する働きがあります。紫外線が強くなるこの季節には積極的に摂りたい栄養です。

③カリウムには、身体の中の余分な水分やナトリウムを排出する役割がありますので、高血圧やむくみの予防に効果があります。

さらに、βカロテンは油と調理することで吸収が良くなるため、今回はオリーブオイルで炒めました。

ズッキーニと豚肉のレモン風味炒め

材料 (2人分)



ズッキーニ 1/2本(100g)
小間切れ豚肉 150g
レモン 1/3個(30g)

しょうゆ 大さじ2
オリーブオイル 大さじ1

《1人分あたりの栄養素》

エネルギー 166kcal

- ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。レモンは薄く輪切り、または半月切りにする。
- フライパンを熱し、オリーブオイルをしき、中火でズッキーニを炒め、火が通ったら一旦フライパンから取り出す。
- ②のフライパンで豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったら、②で取り出したズッキーニを加える。
- レモン、しょうゆを加えさっと炒める。

ワンポイントアドバイス

- 疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉を使うことで夏バテ防止に。
- 今回はレモンでさっぱりな味付けですが、食欲が増すピリ辛な味付けもオススメです。

