

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°



エネルギー
25kcal

たんぱく質
0.6g

脂質
1.5g

炭水化物
3.3g

食塩相当量
0.3g

●材料（6人分）

なす	2本	<調味料>	
ピーマン	2個	塩	ひとつまみ
トマト(ザク切り)	1個	こしょう	少々
にんにく(みじん切り)	1かけ	顆粒コンソメ	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ2		

●作り方

1. なすはいちょう切りにし、水にさらす。ピーマンは半分に切って、種を除き1cm幅に切る。
2. 熱したフライパンに、オリーブ油を入れ、にんにくを弱火で炒める。なす、ピーマンを加え炒め、しんなりしたら、トマト、調味料をも加え炒めて味を整える。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

アレンジレシピ

シンプルで美味しい料理です。
オクラやズッキーニなど、お好きな夏野菜を使っても。

一口メモ

夏野菜には、水分やカリウムを多く含まれている種類が多いことから、体を冷やす働きがあると言われています。利尿作用によって、体内の熱を一緒に排出する働きがあり夏バテ予防に効果的です。積極的に取り入れて暑い夏を元気よく過ごしましょう。

