

暑さに負けない食事！ 管理栄養士の健康レシピ

☎問い合わせ
健康長寿課 ☎内線227

こんにちは、管理栄養士の徳田です。
暑い夏がやってきました。夏は暑さによる疲れから食欲が落ちてしまいがちです。ついつい冷たいものばかり食べていませんか。

今月ご紹介するレシピは、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まった夏野菜たっぷりのドライカレーです。ドライカレーとは、汁のないカレーのことです。煮込む時間がいらないのでさっと作れます。



作り方

「夏野菜のドライカレー」

◆材料2人分

合い挽き肉	180g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
玉ねぎ	1/2個
なす	1本
ズッキーニ	1/2本
ミニトマト	5個
オリーブオイル	大さじ1
中濃ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
カレー粉	4g
ご飯	300g

* 1人分445kcal 塩分1.6g 野菜量164g

- 1 にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎは粗みじん切り、なす、ズッキーニは1cm角、ミニトマトは4等分のくし切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、しょうがを入れ、香りが立ったら玉ねぎを炒める。
- 3 玉ねぎが透きとおってしんなりしたら、合い挽き肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- 4 なす、ズッキーニを加え、さらに炒める。
- 5 野菜がしんなりしたら中濃ソース、ケチャップ、カレー粉を加えて全体になじむように炒める。
- 6 最後にミニトマトを加え、さっと炒める。ごはんと一緒に盛り付けて出来上がり。



徳田管理栄養士

★POINT★

カレー粉のスパイスには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。夏野菜は水分やカリウムが多く含まれており、からだにこもった熱をからだの中からクールダウンしてくれます。また、ビタミンが豊富で、体の調子を整え、夏バテを防ぎます。

トマト

抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。リコピンは脂溶性なので、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

なす

鮮やかな紫色はナスニンというポリフェノールの一種で、生活習慣病予防や老化防止の効果が期待できます。

ズッキーニ

見た目はキュウリに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ビタミンC、β-カロテン、ビタミンB12、葉酸、食物繊維が含まれ、風邪予防や疲労回復、アンチエイジングの効果が期待できます。