

おすすめレシピ うなぎと野菜の炒め物

～たんぱく質たっぷりシリーズ～

Vol.10

【材料（4人分）】（作りやすい分量として）

- ・ うなぎの蒲焼き 1尾
- ・ パプリカ（赤） 1コ
- ・ なす 2本
- ・ もやし 1/2袋
- ・ A（砂糖、しょう油、酢、酒） 各大さじ1



【作り方】（1人分のカロリーー200kcal 塩分1.2g ビタミンA 583 μ g）お酢を加えてサッパリ！夏バテ予防に効果的な簡単、ヘルシーメニューです♪

- ①うなぎは縦半分に切り、2cm幅に切ります。
- ②なすは縦半分に切り、斜め薄切りにし水にさらし、水気を拭きます。
- ③パプリカは、縦2つに割り種をとって1cm幅に切ります。
- ④鍋に少し多めの油（分量外）を熱し、なす、パプリカ、もやしを炒めます。
- ⑤野菜がしんなりしたら、うなぎとAを入れ強火で手早くからめます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

うなぎは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養をバランス良く含む夏のスタミナ源です。コレステロールやカロリーが気になる方は、野菜と一緒に炒めてどうぞ。

皆様のレシピを教えてください！ 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。