

なす



皮に含まれるナスニンは抗酸化力があり、低カロリーな野菜です。水分が多く、体を冷やす効果があると言われています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



焼き夏野菜とおろししょうがの冷しゃぶそうめん

調理時間
10分

1人分
536kcal

焼き夏野菜とおろししょうがの冷しゃぶそうめん

調理時間

10分

1人分

536kcal

【材料/2人前】

そうめん	200g
ヤマサ そうめん専科	適量
豚こま肉	100g
なす	1本
ズッキーニ	1/2本
ピーマン	1個
トマト	1/2個
しょうが	1片
塩、こしょう	適量
油	大さじ1

【作り方】

- ①なすは縦半分に切って1cm幅の斜め切りに、ズッキーニは輪切り、ピーマンは縦に太めに切り、全てを油を熱したフライパンで色よく焼いて塩、こしょうを振る。
- ②豚肉は適当な幅に切ってサッと茹でて水にさらす。トマトはくし型に切り、しょうがはすりおろす。
- ③そうめんを茹でて水で洗い、水気を切って器に盛る。その上に①と②を乗せ「ヤマサ そうめん専科」をたっぷりかけていただく。

レシピ制作者：奥田和美