

食育指導員考案！暑さ乗り切るお手軽レシピ //

主菜

副菜



サッパリ野菜炒め

栄養価（1人分）
エネルギー 193kcal
たんぱく質 25.9g
食塩相当量 1.8g
野菜量 127g

材料（2人分）

ささみ	200g
アスパラガス	3本(75g)
ミニトマト	5個(50g)
パプリカ	1個(130g)
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1

POINT

なす、オクラ等、別の野菜でも美味しく食べられます。



作り方

- (1) ささみは一口大のそぎ切り、野菜も一口大に切る。
- (2) フライパンにオリーブオイルを熱し、(1)を炒め、塩・こしょうで味付けする。
- (3) 最後にレモン汁で、サッパリした味に整える。

管理栄養士からの熱中症予防のポイント

彩りの良い野菜やレモンの爽やかな味付けが食欲をそそります。たんぱく質と野菜がしっかりとれるおかずで、麺類だけになりがちな食事に彩りと栄養をプラスしましょう！