

# 今が旬★夏野菜を食べよう！

夏野菜は、真夏の太陽の光をたっぷりと浴びて栄養たっぷり★甘くて水みずしいのが特徴です。ほてった身体の熱を冷ましたり、汗で失った水分やミネラルバランスを調節してくれたり、と夏バテ予防にも効果的です！今回は、おすすめの夏野菜をたっぷりと使い、短時間で簡単にできるヘルシーレシピをご紹介します。

## 夏野菜たっぷり☆ヘルシーカレー



### 材料（4人分）

・豚もも肉（スライス・脂身なし）	140 g	・カレールウ	100 g
・トマト	100 g	・塩・こしょう	適宜
・ズッキーニ	80 g	・オリーブ油	大さじ1
・ナス	80 g	・水	720 cc
・オクラ	60 g		

（一人分の栄養価）

エネルギー 226 kcal

ご飯をプラスすると・・・

150gで 計 478 kcal

200gで 計 562 kcal

### （作り方）

1. スッキーニ、なすは輪切り、トマトは角乱切り、オクラはへたをとり、斜め半分に切る。豚もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする。
2. フライパン（深め）を温め、分量の1/2のオリーブ油をしき、フライパンがしっかり温まったら、豚もも肉を入れて炒める。
3. お肉に火が通ってきたら、分量の水を加え、沸騰したら一度火を止める。そこにカレールウを加えて混ぜ、しっかりルウが溶けたら、さらに一煮立ちさせる。
4. 別のフライパンに残りのオリーブ油をしき、スクッキーニ、なす、トマト、オクラの順に入れながら炒め、軽く塩・こしょうをふる。
5. 炒めた野菜を、カレーのフライパンに入れてあえ、一煮立ちさせたらご飯をもった器にかけて完成です♪



定番のジャガイモや人参を使ったカレーとは一味違って、さっぱりとヘルシーな仕上がりになっています。夏バテで食欲がない時にもオススメです！ただし、食べすぎには要注意です！  
ご飯の量は、決まった分量を守りましょう（^0^） /



今が旬！ 夏野菜を食べよう！

夏野菜は、真夏の太陽の光をたっぷりと浴びて栄養たっぷり★甘くて水みずしいのが特徴です。ほてった身体の熱を冷ましたり、汗で失った水分やミネラルバランスを調節してくれたり、と夏バテ予防にも効果的です！

今回は、おすすめの夏野菜をたっぷりと使った、夏野菜カレーのレシピをご紹介します。

トマトには、血液浄化作用や、高血圧・脳出血の予防、免疫力の強化、ガン予防など、様々な健康効果があり、『トマトが赤くなれば医者が青くなる』とも言われるほど。健康情報番組でも大きく取り上げられ、大注目の野菜です！！

しかし、他の野菜に比べると、糖分が多めです。トマトばかりにこだわらず、いろいろな種類の野菜と組み合わせて食べましょう。

ナスの95%は水分で、栄養的には際だったものではありませんが、昔から、のぼせや高血圧の人が食べるとよいとされてきました。夏野菜は全般に体を冷やす作用がありますが、特にナスの効果は強く、暑気あたりしそうな時や体のほてりが強い時に食べると効果的です。

ナスの皮には、抗ガン作用や老化防止効果で知られるポリフェノールが多く含まれており、皮をむかずに食べることをおすすめします。濃い紫色で光沢があるものを選びましょう。

ズッキーニは、ここ数年でスーパーなどに置かれるようになった比較的新しい野菜です。油との相性がよく、炒めたりソテーすると美味しく頂けます。

見た目は太めの胡瓜のようですが、かぼちゃの一種で、食感はナスに似ています。非常にカロリーが低く、かぼちゃのカロリーの約1/7ほどしかありませんが、βカロテンや、カリウム、マグネシウム、ビタミンKなど微量栄養素がバランスよく含まれています。

オクラ特有のネバネバは、食物繊維の仲間である「ペクチン」と、たんぱく質の仲間である「ムチン」という栄養成分です。ペクチンは、腸の動きを整える効果や、血糖値やコレステロールの低下作用があります。一方ムチンは、胃の粘膜を保護してたんぱく質の消化、吸収を助ける効果があります。

オクラにはこの他、βカロテンやビタミンC、カリウム、カルシウムなども豊富に含まれています。