



美味しく栄養補給

## 夏野菜と豚肉のさっぱりおろし添え

【材料】 2人前

豚バラ肉	100g
トマト	60g
ズッキーニ	150g
大根	100g
塩	1g
こしょう	少々

A

顆粒和風だし	小さじ1/2
ぼん酢しょうゆ	大さじ2

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 3.3g カロリー 242kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	8.3g	食物繊維	2.0g
脂質	19.6g	カリウム	563mg
炭水化物	6.7g	ビタミンC	36mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①ズッキーニは5mm程度の輪切り、トマトは乱切り、大根はすりおろしておく。豚バラ肉は3cm程度の幅に切って塩・こしょうを揉み込んでおく。
- ②豚バラ肉とズッキーニを耐熱皿に広がるように盛り付け、ラップをかけて電子レンジで7分(500W)加熱する。ラップを外して、皿の中心にトマトと大根おろしをのせる。
- ③Aを混ぜ合わせたタレをかければ、出来上がり!

### このレシピのポイント

夏野菜が美味しい季節になりました。日焼けの原因となるメラニン色素の生成を抑えてくれるリコピンを含むトマトや、免疫を高める働きをもつビタミンCを豊富に含むズッキーニなどの夏野菜と、お肉の組み合わせはサッパリしており食べやすいです。

この料理を食べて暑い夏を乗り切りましょう!

バーボン作 (法学部)

監修: 大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科