

きびしい暑さが続いて、体も心もへトヘト！と感じる人が多いのではないかと思われるこの夏でした。冷たいものの食べすぎや食欲減退など、食習慣が乱れがちな暑い時期にこそ、腸内環境を整えて残暑をのりきりたいものです！

夏野菜の代表でもあるトマトや茄子、パプリカには腸内環境をよくする食物繊維はもちろんのこと、体を守ってくれる強い抗酸化作用のあるポリフェノールがたっぷり含まれています。

今回は、この夏野菜とたんぱく質食品を組み合わせた料理を紹介します。

しっかり食べて、この残暑をのりきり、元気な毎日を過ごしましょう！

*夏野菜とサバ缶炊き込み飯

材料	4人分
米	2 合
トマト(中 2 個)	350g
鯖水煮缶	小 1 缶
パプリカ(黄)	1 個
酒・オリーブ油	各大1
塩	小 1/2
塩昆布	10g+5g

1. 米は研いで 30 分置く。

トマトはへたを取り 2 センチ角に切る。サバ缶のサバの身は適度にほぐしておく。

パプリカはヘタと種を除き 1 センチ角に切る。塩昆布は 2～3 センチに切る。

2. 1. の米を浸した水を 150cc 捨てる。

(トマトの水分として 100cc、鯖水煮缶の汁 50cc 分として 150cc を減らす)

3. 2. に酒・オリーブ油・塩・サバ缶(汁ごと)を加えざっくり混ぜ、上にトマト、パプリカ塩昆布 10g をのせ炊飯する。

4. ご飯が炊きあがったらご飯を切るように混ぜて器に盛り付け残りの塩昆布を振りかける。

炊飯器



*茄子とトマトのグラタン風

材 料	2人分
茄子	2個
トマト	中 1 個
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	中 1/2 個
にんにく	ひとかけ
トマトジュース	100cc
サラダ油	大1
塩	小 1/2
胡椒	少々
ピザ用チーズ	50g
パセリみじん切り (あれば)	適宜

- 茄子は縦に半分に切り 5 ミリの薄切りにしたら 2～3 分間水に漬けザルにあげる。
にんにくはみじん切りに、玉ねぎは薄切りに、トマトは縦 4 等分に切り 1 センチのうす切り。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・玉ねぎの順に入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら、ひき肉を加えて炒める。
ひき肉に火がとおったら茄子とトマトを加えざっくり炒め塩・胡椒をふり、耐熱用の深めの器に移しトマトジュースを加える。
ラップをふんわりかけて、電子レンジ 500W で 6 分ほど加熱する。
- ラップをはずしてピザ用チーズを全体にのせて、再度ラップをして電子レンジ 500W で 2 分ほど加熱する。あればパセリのみじん切りを散らす。

