

アップル すこやか通信

みょうが

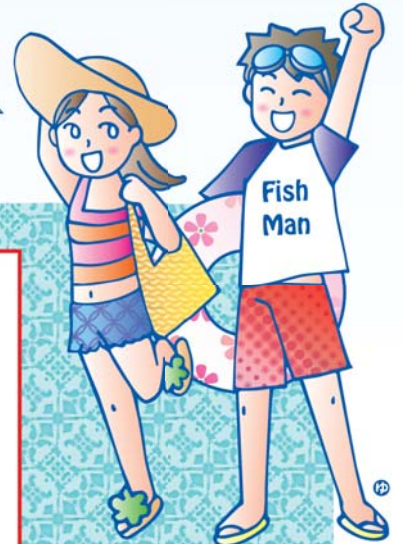
みょうがはしょうがの仲間で、独特の香りと歯ごたえがある夏が旬の香味野菜です。そうめんや冷奴などの薬味として使う以外に、サラダや和え物に加えても、味が締まり食が進みます。6月から8月頃に収穫したものを「夏みょうが」、9月から10月頃に収穫したものを「秋みょうが」と言われています。秋みょうがのほうが、ふっくらとして大きいのが特徴です。



みょうがの栄養素

- α-ピネン***：香り成分、血行促進、食欲増進、消化促進作用、夏バテ予防に。
 - カリウム**：高血圧予防、むくみ予防に。
 - カンフェン**：抗炎症作用、抗菌作用、風邪予防に。
- *油に溶けやすく、油と一緒にとると、吸収しやすくなります。

みょうがで
夏バテを予防して
夏を元気に
すごそう



豚肉と枝豆の みょうが焼き



材料（2人分）

- みょうが …………… 60g（6個）
- 豚バラ肉（薄切り） …………… 150g
- 枝豆（ゆでてさやから出したもの） …… 80g
- 油 …………… 小さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/3
- こしょう …………… 少々
- 白いりごま …………… 少々
- 青じそ …………… 3枚

作り方

- ① みょうがは縦に4つ割りにし、青じそは千切りにする。茹でて枝豆はさやから取り出し、薄皮を取り除いておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、フライパンに油を入れ、中火で炒める。塩、こしょうをふり、カリカリになるまで3～4分焼く。
- ③ ②にみょうがと枝豆を加え、しんなりするまで炒める。
- ④ お皿に盛りつけ、青じそ、白ごまをかけて完成。

栄養価（1人分）

- エネルギー：370kcal
- たんぱく質：15.6g
- 脂質：30.9g
- 食物繊維：2.5g
- 塩分：1.1g

