

→今月の【 簡単レシピ 】2024/6月更新

薬味として1~2枚程度利用することが多い『大葉』ですが、栄養価がとても高く、食欲亢進や抗酸化作用、防腐作用などの効果をもった健康食品です!! そんな『大葉』をたっぷり使ったアレンジレシピはいかがですか?

## 簡単レシピ 『大葉を使ったアレンジレシピ』

### 和風ガパオライス (2人分)

雑穀米	300g
豚挽	100g
納豆(タレ付)	1P
ズッキーニ	1/2本(100g)
玉ねぎ	1/2個(80g)
パプリカ	1/3個(30g)
大葉	10枚
卵	2個
ごま油	大1(12g)
濃口醤油	小2(12g)
オイスターソース	小2(10g)
砂糖	小2(6g)
料理酒	小2(10g)
レモン汁	小1(5g)
コチュジャン	適量



○栄養量(1人分) エネルギー-604kcal 塩分1.8g

- ①ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカは1cm大の角切にする
- ②フライパンにゴマ油を熱し、卵2個分の目玉焼きを焼いて別皿に取り分ける
- ③②のフライパンに玉ねぎを加えて透明になるまで炒め、豚挽を加えて加熱する
- ④③の豚挽に火が通ったら、ズッキーニ、パプリカ、納豆を加えてしんなりするまで炒める
- ⑤納豆のタレ、調味料を加えて味を馴染ませたら、手でちぎった大葉を加えて炒め合わせる
- ⑥雑穀米を器に盛り、⑤、②を盛付ける

### アボカドの和風サラダ (2人分)

アボカド	1個
トマト	中1/2個(80g)
カイワレ	1/3P(15g)
大葉	5枚
濃口醤油	小1(6g)
レモン汁	小1(5g)
練ワサビ	1.5g

- ①アボカドは縦半分(種に沿ってぐるりと一周、包丁で切れ目を入れ、手でひねって2つに外す。種を取り除いたらスプーンで実をすくい取る(皮は器にします))
- ③すくい取った実は角切にしてボールに入れ、角切トマト、カイワレ、大葉千切りを入れて軽く混ぜる
- ④③に調味料を加えて混ぜ、①の器に盛付ける

○栄養量(1人分) エネルギー-108kcal 塩分0.5g

