

# にんにく

一年中見かける野菜ですが、にんにくの旬は5月～8月です。  
にんにくは**滋養強壮**や**スタミナ力**、**新陳代謝促進**、**抗菌**など、様々な働きを持つネギ科の香味野菜です。ネギ科の中では「**アリシン**」という香り成分を最も多く含み、疲労回復に必須な栄養素である**ビタミンB1**の吸収をアップさせると言われています。

## 麻婆なす

<材料(4人分)>

なす	5個
豚ひき肉	150g
にんにく(すりおろし)	1片
しょうが(すりおろし)	1片
しょうゆ	大2
砂糖	大2
★ みそ	大1
酒	大1
鶏ガラスープの素	小1
片栗粉	大1
水	1カップ
豆板醤	小2
サラダ油	大2～3

<栄養価(1人分)>

エネルギー 210kcal  
塩分 2.2g

豚肉に豊富な**ビタミンB1**を  
にんにくを使って吸収up↑  
なすは揚げずに楽チン♪



<作り方>

- ① なすはへたを切り落とし、縦に斜めに包丁を入れて、細長い乱切りにする。合わせ調味料の材料(★)を混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豆板醤を香りが立つまで炒める。ひき肉を加えてホベラでほぐしながらぽろぽろになったらなすを加えて、しんなりとするまで炒める。
- ③ 合わせ調味料(★)をもう一度混ぜてから加え、全体を混ぜる。煮立ったら器に盛る。

今年も暑さと闘う夏がやってきますね 🌧️

にんにくパワー🔥で暑い夏を乗り切りましょう！！