

### ◎メニュー名：豚肉とズッキーニのタンドリー炒め

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分（漬け込み時間を除く） 分量目安:2人分 エネルギー：357kcal(1人分) 食塩相当量：1.1g(1人分)

#### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

豚肉	必須アミノ酸	認知機能の維持	・・・認知症予防
ズッキーニ	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
ヨーグルト	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚肩ロース肉	200g
ズッキーニ	100g
パプリカ (赤)	80g
オリーブ油	小さじ2
=A=	
プレーンヨーグルト	60g
トマトケチャップ	大さじ2
カレー粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ1



#### 作り方

①豚肉は食べやすい大きさに削ぎ切り。ズッキーニは輪切り。パプリカはへたと種を除き、乱切り。
②ビニール袋にAをあわせて混ぜ、①の豚肉を加えて揉み込み、味を馴染ませる（冷蔵庫30分～）。
③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②の豚肉を漬けダレと共に加えて両面焼く。
④③にズッキーニ・パプリカを加え、漬けダレの水分を飛ばしながら、野菜がしんなりするまで炒め、皿に盛りつける。

#### パーフェクトレシピポイント

赤パプリカにはビタミンCやカプサンチンと呼ばれる抗酸化作用を持つ色素成分が含まれ、生活習慣病の予防に効果が期待できます。
カプサンチンは熱に強く、油との相性もよいため、炒め物にぴったりです。
β-カロテンを含んだズッキーニと合わせることで、抗酸化作用の高い1皿になります。