



たじみの野菜

夏野菜料理レシピ 7月



夏野菜はみずみずしく、ほてったカラダを冷やしてくれます。日本の「湿度が高く・蒸し暑い」夏には、太陽の光をいっぱい浴びたビタミン類の豊富な夏野菜で乗り切りましょう。

～ なす ～

なすに含まれている色素成分である「アントシアニン」には、目や肝臓の働きを活性化させる効果や、血圧の降下、コレステロール値を下げて動脈硬化などを予防する効果があるとされています。また、なすには「クロロゲン酸」という成分もあり、これにもアントシアニンと同様に高い抗酸化作用があります。



なすのトマト煮



< 材 料 4人分 >

なす	4本
ウインナー	20g×4本
ピーマン	2個
ホールトマト(缶)	200g
オリーブ油	大さじ1.5
塩	少々
こしょう	少々

< 作り方 >

- ① ナスは1cm厚さの斜め切りにし、ウインナーも1cm厚さの斜め輪切りにする。
- ② ホールトマトはあくをつぶし、缶汁は残しておく。
- ③ フライパンを中火で熱してオリーブ油をなじませ、なすを入れて両面ともこんがり炒める。
- ④ ③にウインナーとトマトを加えて軽く炒め、つづいてトマトの缶汁を加えて5～6分煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

焼きなすのねぎソースかけ

< 材 料 4人分 >

なす	3本
油	大さじ1
ねぎ(みじん切り)	40g
砂糖	小さじ2
A 酢	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
こしょう	少々

< 作り方 >

- ① なすはヘタを切り縦半分に切り、皮目に細かく格子状に切り目をを入れる。ねぎはみじん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、ねぎソースをつくる。
- ③ フライパンに油を入れて加熱し、なすを並べてふたをして中火で焼き、上下を返して両面を蒸し焼きにする。
- ④ ③を器に盛り、②のソースをかける。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
なすのトマト煮	137kcal	4.1g	10.4g	22mg	2.8g	0.9g
焼きなすのねぎソースかけ	63kcal	1.2g	4.1g	18mg	1.6g	0.7g