



# たじみの野菜

## 夏野菜料理レシピ

8月



1日350gとろう!

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、アントシアニンと同様に高い抗酸化作用があります。

### なすの豚肉巻き



#### < 材 料 4人分 >

なす	2本	
豚もも肉薄切り	200g	
片栗粉	大さじ2	
油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	水	大さじ1
大根おろし	大さじ4	
しょうが・青じそ	適量	

#### < 作り方 >

- ① なすはヘタを切り、たて6つに切る。12等分した豚肉をしっかりと巻き、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①の巻き目を下にして入れ、中火でふたをして5分ほど焼き、裏返して5分ほど焼く。両面がこんがり焼けたら皿に取り出す。
- ③ Aを合わせてさっと火にかけ、なすにかける。
- ④ 大根おろし、しょうがのすりおろし、青じその千切りを薬味にのせる。

\*1人分約80gの野菜がとれます\*

### なすのねぎ味噌チーズ焼き

#### < 材 料 4人分 >

なす	2本	
油	大さじ1	
B	味噌	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
ねぎ	40g	
とろけるチーズ	40g	

#### < 作り方 >

- ① Bを鍋に入れて火にかけ、練っておく。水分が少ないときは水を加えて練る。ねぎの小口切りを加える。
- ② なすはヘタを切り、1.5cm厚さの輪切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、なすを並べて中火で焼き、上下を返して両面を焼く。
- ④ オーブンの天板にクッキングシートをしき、なすを並べて①のねぎ味噌をぬり、チーズをのせ、チーズがとろけるまでオーブンで焼く。

\*1人分約70gの野菜がとれます\*

#### 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
なすの豚肉巻き	167kcal	11.3g	8.2g	18mg	1.5g	0.6g
なすの味噌チーズ焼き	107kcal	4.1g	5.8g	85mg	1.7g	0.7g