



夏野菜料理レシピ

7月



野菜を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。

なすと厚揚げのピリ辛炒め



< 材 料 4人分 >

なす	2本	
厚揚げ	2枚	
ピーマン	2個	
ごま油	大さじ1	
A	豆板醤	小さじ1弱
	味噌	大さじ1弱
	酒	大さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ2

< 作り方 >

- ① なすはヘタを切り、乱切りにして水にさらす。ピーマンはヘタと種をとり、乱切りにする。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、厚揚げを入れて全体にこんがり焼く。厚揚げを横によけて、水気をきったなすを入れて炒める。
- ④ Aを合わせて入れて全体にからめ、ピーマンも加えて炒め合わせる。

1人分約70gの野菜がとれます

なすとトマトのマリネ

< 材 料 4人分 >

なす	2本	
トマト	1個	
オリーブ油	大さじ1	
B	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
青じそ	4枚	
みょうが	1個	

< 作り方 >

- ① なすはヘタを切り、2cm厚さの輪切りにし水にさらす。水気をきって耐熱容器に入れ、オリーブ油を入れて全体にからめる。ふんわりとラップをしてレンジで6～7分かける。なすから出た水気をすてる。
- ② トマトはヘタをとり1cm幅のいちょう切りにする。
- ③ Bの調味料を合わせ、なす、トマトと合わせ、全体に混ぜる。
- ④ 青じそ、みょうがの千切りをのせる。

1人分約90g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
なすと厚揚げの炒め	196kcal	10.2g	12.5g	212mg	2.4g	0.8g
なすとトマトのマリネ	58kcal	1.3g	3.1g	17mg	1.7g	0.7g