



野菜を1日350gとろう！  
毎食野菜を食べよう！

# 夏野菜料理レシピ

8月

夏野菜はみずみずしく、暑さでほてったカラダを冷やしてくれ、むくみ防止や暑さに弱い人に効果的です。多治見の「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を食べて、猛暑を元気に乗り切りましょう。

## ～ なす ～

なすの皮に含まれている色素成分の「ナスニン」はアントシアニン系の色素で、コレステロールの酸化を防ぎ、細胞の老化やがん化を押える効果が期待されます。また、抗酸化作用の強いポリフェノールが豊富に含まれています。カリウムが血圧の降下、食物繊維がコレステロールなどの吸収を抑える効果が期待されています。

### なすの香味だれかけ



#### < 材 料 4人分 >

なす	2本	
ピーマン	2個	
油	大さじ2	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	ねぎのみじん切り	大さじ1
	生姜のみじん切り	大さじ1
みょうがのみじん切り	大さじ1	

#### < 作り方 >

- ① なすはヘタとガクを切り、長さを半分に切り、たてに4つ割りに切る。ピーマンもヘタと種をとり、たてに4つ割りに切る。
- ② A の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油入れて熱し、なす、ピーマンを入れて焼く。器に盛り付け、②の調味液をかける。  
\*1人分約75gの野菜がとれます\*  
\*お好みで赤唐辛子の輪切りや豆板醤を加えてもよい

### なすのコールスローサラダ



#### < 材 料 4人分 >

なす	1本	
きゅうり	1本	
にんじん	1/4本	
B	マヨネーズ	大さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	こしょう	少々

#### < 作り方 >

- ① ボウルに野菜が浸かる位の水と塩少々（分量外）を入れておく。
- ② なすはヘタとガクをとってたて半分に切り、斜め薄切りにして、すぐに塩水に浸ける。きゅうり、にんじんはせん切りにして、ボウルに入れる。野菜をザルにあげて水気をよく切っておく。
- ③ Bの調味料を合わせ、②の野菜を合わせる。  
\*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	塩分相当量
なすの香味だれ	86kcal	1.2g	6.1g	15mg	1.8g	0.6g
なすコールスロー	61kcal	0.8g	4.6g	17mg	1.2g	0.3g