



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、暑さでほてった体を冷やしてくれ、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。

なすのかば焼き風



< 材 料 4人分 >

なす	2本	
小麦粉	大さじ2	
油	大さじ2	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ2
青じそ	4枚	
みょうが	1個	

< 作り方 >

- ① なすはヘタとガクを切り、たて4つに切る。
- ② 小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、なすの両面をこんがり焼く。Aの調味料を合わせてフライパンに入れ、全体に味をからめる。
- ④ 皿に盛り、青じそ、みょうがの千切りをちらす。
1人分約80gの野菜がとれます
ご飯にのせて、丼にもできます

なすの生姜酢漬け



< 材 料 4人分 >

なす	1本	
にんじん	1/2本	
ピーマン	2個	
油	大さじ1	
B	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	生姜すりおろし	小さじ1

< 作り方 >

- ① なすはヘタとガクをとって半分の長さに切り、4つ割りにする。皮に斜め格子の切り込みを入れる。にんじんは短冊切り、ピーマンはヘタと種をとり4つ切り。
- ② Bの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、なす、にんじん、ピーマンを入れて焼き、②の調味液に漬け込む。
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	食塩相当量
なすのかば焼き	110kcal	1.6g	6.2g	20mg	2.0g	0.7g
なすの生姜酢漬け	82kcal	1.0g	6.1g	16mg	1.7g	0.7g