



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。

なすと豚肉の甘辛炒め



< 材料 4人分 >

なす	小2本	
たまねぎ	1/2個	
ピーマン	2個	
豚肉小間切れ	100g	
ごま油	大さじ1	
A	コチュジャン	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1

< 作り方 >

- ① なすは乱切りにして水に数分浸け、水気を切る。たまねぎ、ピーマンも乱切りにする。
 - ② フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉、たまねぎ、なす、ピーマンの順に入れて炒める。
 - ③ 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。
- *1人分約100gの野菜がとれます*

なすの風味水漬け



< 材料 4人分 >

なす	1本	
きゅうり	1本	
みょうが	1個	
生姜	小1片	
B	塩昆布	大さじ1
	塩	小さじ1/2
水	適量	

< 作り方 >

- ① なすは縦半分に切り、斜め薄切りにし、水に浸けておく。きゅうりも縦半分に切り薄切り、みょうがは縦半分に切り薄切り、生姜はせん切りにする。
 - ② ボウルに①とBの調味料とひたひたより少なめの水を入れ、重しをして味がなじむまで浸ける。
- *1人分約80gの野菜がとれます*
- *青じそやごまをのせても美味しいです*

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
なすの甘辛炒め	134kcal	6.6g	6.9g	20mg	2.1g	0.8g
なすの風味漬け	17kcal	1.1g	0.1g	23mg	1.6g	0.6g