

なすとみょうがのさっぱり仕立て

副菜

《1人分：エネルギー100kcal 食塩相当量0.8g》

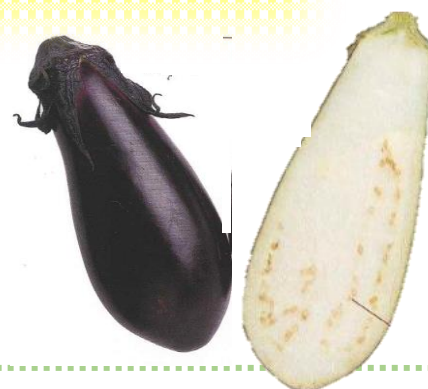


季節の野菜

なす

成分は90%以上が水分、

皮の紫色はポリフェノールの一種。



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養： 茄子の皮に含まれる成分は、ナスニンというアントシアニン系の色素で活性酸素の働きを抑制し、がん予防のほか、動脈硬化や高血圧を予防する効果もあるといわれています。

選び方： 皮の色が濃く、ハリとツヤがあり、傷や変色のないものを選びましょう。切り口がみずみずしく、ヘタがしっかりし、とげが鋭くとがっているものほど新鮮です。

材料	2人分
なす	130g(中2本)
みょうが	30g(2個)
しそ	2枚
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1と1/2
塩	少々
酒	大さじ3
油	大さじ1
レタス	1枚

《作り方》

1	酢、砂糖、しょうゆ、塩、酒を混ぜる。
2	なすを5ミリ厚さの薄切りにする。熱したフライパンに油をしき、炒める。火が通ったら1の調味液を回し入れ、調味液が沸騰したら火を止める。
3	みょうがは縦半分に切り、半分に切ったみょうがを縦に千切り、しそは千切りにする。
4	器にちぎったレタスを敷き、2を器に盛る。その上に3を盛り付ける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)