

茄子と鮭のおろしぽん酢かけ

副菜

主菜

《1人分:エネルギー504kcal 食塩相当量1.4g》

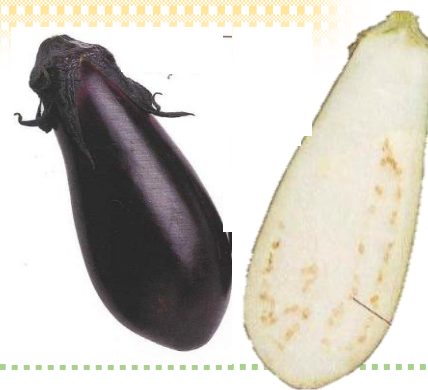


季節の野菜

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
鮭	2切(200g)
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
なす	200g(2個)
パプリカ(赤)	100g
ズッキーニ	40g(1/4本)
揚げ油	適量
レタス	2枚
大根おろし(汁気を切ったもの)	60g
大葉	4枚
ミニトマト	4個
ぽん酢しょうゆ	大さじ2

《作り方》

- 1 鮭は3等分に切り、塩こしょうで下味をつける。片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 2 なすとパプリカは一口大に、ズッキーニは1センチ幅の輪切りにして、油で揚げる。
- 3 お皿に一口大にちぎったレタスと1, 2, ミニトマトを盛り付ける。その上に、大根おろしと千切りにした大葉を盛り付け、ぽん酢しょうゆをかける。

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。

