

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

H28.9 No.25



なすと豚しゃぶのおろしあえ



大根おろしでさっぱりと！



～材料～ (2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) 100g
なす 1本(100g)
にんにく 1かけ
ごま油 大さじ1
大根 140g
万能ねぎ 6g
白炒りごま 1g
【たれ】 みりん・酢・しょうゆ
各大さじ1/2

〈一人分栄養価〉

熱量:271kcal、たんぱく質:13.8g、
脂質:18.8g、カルシウム:46mg、鉄分:0.7mg、
食物繊維:2.3g、食塩相当量:1.0g、
野菜の量:126g、調理時間 20分

《一日の野菜摂取目標量》350g

緑黄色野菜 150g

淡色野菜 200g

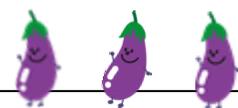


～作り方～

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、ゆでて水気をきる。
- ② なすはへたをとり縦8等分に切り、にんにくは薄切りにする。万能ねぎは長さ5cm ぐらいに切り、大根はおろして水気をきっておく。
- ③ フライパンにごま油大さじ1とにんにくを入れ、弱火でじっくりと炒め、色づいて香りが立ってきたら、取り出しておく。
- ④ ②の油になすを入れ、上下を返しながらかき、ボールに取り出す。
- ⑤ フライパンに残った油を拭いてたれの調味料を弱火でひと煮立ちさせ、にんにくを戻し入れ、20秒ほど煮て火を止める。
- ⑥ なすの入ったボールに豚肉、大根おろし、万能ねぎを入れ、たれを回しかけてざっくりと混ぜる。
- ⑦ 器に盛り付け、仕上げにごまをふる。

みんなできはん
心も体も
ポッカポカ

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より



みちかな野菜 7月情報

なす



旬：6月～9月

特徴：紫紺色の皮にはポリフェノールの一種であるナスニンというアントシアニン系色素が含まれています。アントシアニンは目の疲労や視力の回復、活性酸素の働きを抑制しガンを予防する、動脈硬化や高血圧を予防するといった効果もあるといわれています。

皮をむかなくて良い料理であれば、なるべく残して調理をするとよいでしょう。

ポリフェノールって？

植物や種などに含まれ、色素やアク、苦味、渋味の成分で、抗酸化作用などがあります。

【代表的なもの：含まれる食品】

アントシアニン：ブルーベリー、ぶどうなど

カテキン：緑茶など

中華風蒸しなす

【材料2人分】

なす 1本 (100g)
かつおぶし 2g
万能ねぎ 3g
おろししょうが 3g (お好みで)
しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ1
ごま油 小さじ1/2



レンジで簡単！蒸しなす料理！



一人分栄養価

熱量：27kcal・たんぱく質：1.6g
脂質：1.1g・カルシウム：12mg
鉄分：0.4mg・食物繊維：1.1g
食塩相当量：0.4g・野菜の量：53g
調理時間 10分

(作り方)

- ① なすはへたをとり縦6等分に切り、水にさらす。
- ② 耐熱皿になすを乗せ、ふんわりとラップをし、電子レンジの600Wで4分程加熱する。
- ③ 器になすとかつおぶし、小口切りにしたねぎとおろししょうがを盛り付け、混ぜ合わせた調味料をかける。

お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。)