



## 8月 食セミナーレシピ



### 【 厚揚げとなすの鍋しぎ風 】

(1人分あたり 122kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

厚揚げ	200g
なす	200g
玉ねぎ	100g
しし唐	80g
こんにゃく	60g
味噌	大さじ 1.5
砂糖	小さじ 2
☆ 出汁	30cc
しょうが	6g



<作り方>

- ① 厚揚げは油抜きして1口大に切る。なすはヘタを取って1口大の乱切りに、玉ねぎは半分にしてくし形切り、しし唐はヘタを取って切り込みを入れる。こんにゃくは味をしみ込ませるためにフォークで数か所穴を開け、下茹でして臭みをとる。その後、1口大にちぎっておく。
- ② フライパンに油をしいて、なす、玉ねぎ、こんにゃく、しし唐、厚揚げの順番に炒める。
- ③ 全体的に火が通ってきたら、☆の調味料を入れて混ぜ合わせ味を整えたら出来上がり。

### 【 レタスとツナの煮浸し 】

(1人分あたり 60kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

レタス	200g
ツナ缶	50g
しめじ	40g
にんじん	40g
☆ 出汁	200cc
醤油	小さじ 2
みりん	大さじ 1



<作り方>

- ① レタスは水洗いして大きめにちぎる。しめじは大きければ縦半分に切り、にんじんは千切りにする。ツナは軽くほぐしておく。
- ② 鍋に☆の調味料、しめじ、にんじんを入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら、ツナ缶とレタスを入れる。
- ④ レタスのかさが減ってしんなりしたら出来上がり。

Point!

なすの皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」というが含まれており、がん予防や老化予防、眼精疲労に効果があると言われています。皮まで美味しくいただきます♪副菜のレタスには高血圧予防のカリウムや造血作用のある葉酸が含まれています。夏野菜を食べて夏をのりきりしましょう!