



## 7月 食セミナーレシピ



### 【 なすとズッキーニのトマト煮 】

(1人分あたり 183kcal 塩分1.3g)

(材料 4人分)

なす	100g
ズッキーニ	100g
玉ねぎ	80g
まいたけ	80g
ホールトマト缶	1缶(400g)
塩こうじ	大さじ2(30g)
ウインナー	80g
油	大さじ2(24g)



#### <作り方>

- ① なすは半月切りにしてあく抜きする。ズッキーニも半月切りに、玉ねぎはくし形切りにする。まいたけは1口大にちぎる。
- ② ウインナーは斜め切りにする。
- ③ 油を熱したフライパンにウインナー、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、まいたけの順に炒め入れる。火が通ったらホールトマトをつぶしながら混ぜ入れる。
- ④ 塩こうじを入れて味がなじむまで煮ていく。器に盛って出来上がり。

### 【 きゅうりとツナのポン酢和え 】

(1人分あたり 87kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

きゅうり	250g(約2本)
人参	80g
ツナ缶	1缶(90g)
ポン酢	大さじ1(18g)



#### <作り方>

- ① きゅうりは包丁もしくはスライサーで輪切りにする。人参も包丁もしくはスライサーで千切りにする。きゅうり、人参を塩もみし、水分が出てきたら水にさらし水気をきる。
- ② ツナ缶は油を軽くきって、ほぐしておく。
- ③ きゅうり、人参、ツナをボウルに入れ、ポン酢で味を調える。器に盛りつけて出来上がり。

Point!

なすの皮にはポリフェノールの一種である「ナスニン」が含まれます。ナスニンには抗酸化作用や眼精疲労にも効果があると言われるので、皮ごと調理しましょう。きゅうりは約90%が水分とされ、歯応えのある食感とすっきりとした味わいがあります。水分が多いことから熱中症や脱水対策にも良いとされます。

## ◆◇◆ 貝たくさん味噌汁 ◆◇◆



【材料】 約1人分

野菜、海草類、きのこ類、大豆製品などなんでも入れてOK  
合計の重さ80g～100gを目安に

出し汁（鰹と昆布の合わせだし）	150cc
米こうじ味噌	7g

### 【作り方】

1. だし汁に、貝となるものを、火が通りにくいものから順に入れ、火を通す。
2. 味噌を溶き入れる。

### 管理栄養士コメント

温かい湯気とともに立ち上がる味噌汁の香り。地味な存在ですが、昔から日本人に親しまれてきた家庭料理です。最近では、食の欧米化に伴い、味噌汁離れが目立ってきているように思います。味噌の原料は、「畑の肉」と呼ばれる大豆。貝たくさんにすれば、栄養価が高まり、栄養バランスを整えてくれる心強い味方です。改めて味噌汁の力を見直し、朝1杯の味噌汁からはじめてみましょう。

☆塩分が気になる人も安心、少しの味噌でおいしく作るポイント☆

#### ①「動物性と植物性の合わせだしにする」

相乗効果により、単品でだしをとるのに比べて、うま味が8倍にもなります。

#### ②「貝は、主に野菜や海藻類、きのこ類をたくさんにする」

それぞれの貝からだしが出て、おいしくなります。また、多くの緑黄色野菜や海藻類のワカメなどを入れることによって、ナトリウムを体外に排せつする働きのあるカリウムが摂ることができます。