

ココロも体も元気に

旬の食材をつかったレシピ

～ 夏 ～

2015 vol.18

今回の食材は **なす** です

【ラタトゥイユ】 (1人分：約217kcal)

～材料(約4人分)～

☆ なす	… 3本	乱切り
☆ トマト	… 3個	1.5cm角
☆ ズッキーニ	… 1本	1.5cm角
☆ パプリカ(黄)	… 1個	2cm角
☆ ピーマン	… 2個	2cm角
☆ たまねぎ	… 1個	2cm角
☆ にんにく	… 3片	みじん切り
☆ 顆粒コンソメ	… 小さじ1	
☆ 塩	… 小さじ1	
☆ こしょう	… 少々	
☆ オリーブオイル	… 大さじ4	

～作り方～

- ① 材料を切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れる。
- ③ ②にたまねぎを入れてかるく炒め、なす、ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、コンソメを加えて炒める。
- ④ トマトを加えたら蓋をして、弱火で約15～20分煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調える。

暑くて食欲がない…そんな時は 簡単スムージーはいかがですか？

夏になると暑さで食欲が低下したり、料理をするのが面倒なんてことも。そんな時には手軽に栄養補給できるスムージーはいかがでしょう？

【グリーンスムージー】 4人分(1人分:約110kcal)

☆ 小松菜	… 1・1/2株	☆ レモン	… 2/3個
☆ バナナ	… 1・1/3本	☆ 豆乳	… 270cc
☆ りんご	… 2/3個	☆ はちみつ	… 小さじ2/3

～作り方～

- ① 小松菜、バナナ、りんごをざく切りする。
- ② レモンを搾る。
- ③ ミキサーにバナナ、小松菜、りんごの順で入れ、豆乳、はちみつ、②のレモン汁を加えてミキサーで攪拌する。

【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:保健指導課 中田 安齋
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【なす】

●栄養価

ほとんどが水分ですが、食物繊維やカリウム、葉酸を含む他、皮の色素成分であるナスニンなどのポリフェノールを含みます。

●効能

ナスニンには強い抗酸化作用があり、細胞の老化や動脈硬化の予防、がん予防などの効果が期待できます。また、眼精疲労や視力の回復にも有効だとされています。

●選び方

皮の紫色にムラがなくツヤがあり、ヘタの切り口が白く、触ると痛いくらいのものを選びましょう。

●調理のポイント

ナスニンや葉酸は皮に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおススメです。油との相性がよく、揚げたり炒めたりすることで甘みが増します。ただし、油をたっぷり吸うので調理法にも工夫してみましょう。

【なすの簡単レンジ蒸し】 (1人分：約21kcal)

～材料(約4人分)～

☆ なす	… 4本	縦1/2→斜め1.5cmスライス
☆ しょうが	… 1片	すりおろす
☆ めんつゆ(2倍濃縮)	… 大さじ2	
☆ みょうが	… 1個	縦1/2→せん切り
☆ 大葉	… 10枚	せん切り

～作り方～

- ① なすを洗ってヘタをとり、ピーラーで3カ所くらい皮をむく。縦半分に切り斜めにスライスする。(皮はむかなくてもOK)
- ② しょうが、みょうが、大葉を切る。しょうがはめんつゆと合わせる。
- ③ 耐熱皿に①を並べてラップをかけ、電子レンジで4分～5分加熱する。(加熱時間は調整)
- ④ ②のめんつゆをかけ、粗熱がとれたらみょうがと大葉を盛りつける。

～盛り付けイメージ～



☆ ポイント ☆

- ▶ できるだけ常温で飲む
冷たい飲み物は胃腸の働きを弱めてしまいます。どうしても冷たいものが飲みたい場合は、冷凍した果物を使うのも方法の一つです。
- ▶ 飲みながら飲む
唾液により栄養素の吸収率がアップ☆

夏バテ予防には、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸などがおススメです♡

