

今回のテーマは“野菜たっぷりメニュー”です。野菜には、食物繊維、カリウム、ビタミンC、カルシウムなどの栄養素が含まれています。野菜を十分に食べることで、高血圧や糖尿病の予防にも効果があります。また、食事の最初は野菜から食べるようにすると、血糖値の急な上昇を防いで肥満の防止にも繋がります。今回は夏野菜をたくさんつけたレシピです。野菜のおかずがあともう一品欲しいときなどに、ぜひつくってみてください！

なすのしそマスタード和え

●材料 (1人分)

なす	70g (小1本)
塩	少々
粒マスタード	小さじ1
砂糖	小さじ½
青しそ	1枚



●作り方

1. なすを一口サイズの乱切りにし、塩を少々振って、電子レンジで約1分加熱する。
2. なすの水気を軽く絞る。
3. 青しそを千切りにし、水につけてアクをぬく。
4. なすと調味料、水気をきった青しそのせん切りを和える。



●コメント

なすを電子レンジからとりだすときは熱いので注意してください。粒マスタードと青しその組み合わせがさっぱりしておいしいですよ♪

(1人分の栄養価 エネルギー34kcal/たんぱく質1.4g/脂質1.0g /炭水化物6.4g/食塩相当量0.5g)

夏野菜オープンオムレツ

●材料 (1人分)

卵	1個
ツナ缶詰	½缶
玉ねぎ	40g (¼個)
プチトマト	2個
にんにく	½かけ
サラダ油	小さじ½×2
塩こしょう	少々
かぼちゃ	40g (薄切4枚)
ピーマン	20g (½個)
サラダ菜	2枚



●作り方

1. かぼちゃを薄切りにし、少量の水をかけて電子レンジで約1分半加熱する。
2. ピーマンを細切りにし、電子レンジで約20秒加熱する。
3. 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、プチトマトを半分に切る。
4. フライパンにサラダ油とにんにくのみじん切りを入れ弱火にかけ、香りを立たせる。
5. 玉ねぎとツナを炒め、塩こしょうで味をととのえる。
6. 溶き卵に5を加えて混ぜる。
7. 別のフライパンにサラダ油を熱し、6の卵液を流しいれて形をととのえ、かぼちゃ、ピーマン、プチトマトを置く。
8. 弱火で蓋をして焼く。
9. 火が通ったら皿に盛り付け、サラダ菜をそえる。

●コメント

家にある野菜でぜひつくってみてください。パプリカ、ズッキーニ、ゴーヤ、オクラなども夏野菜です。

(1人分の栄養価 エネルギー213kcal/たんぱく質15.1g/脂質11.2g /炭水化物16.4g/食塩相当量0.9g)



検索してみよう！

ひじまち食堂

