おいしい、ヘルシー、からだうれしい

わこうの
減塩✕減糖レシピ

からだうれしい
わこうの
食育
©和光市

9月

レンジで簡単！なすの煮浸し

副菜の
レシピ
からだうれしい

なすの皮の紫色の部分にある色素「ナスニン」はポリフェノールの一種です。抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防に効果的です。

材料：２人分

	なす	２本
	ごま油	大さじ1
A	めんつゆ（3 倍希釈）	小さじ２
A	水	小さじ２
A	砂糖	小さじ 1/4
A	おろししょうが	小さじ 1/4
	大葉	少々

【１人分あたり】
エネルギー：72kcal
たんぱく質：0.7g
脂　　　質：5.9g
糖　　　質：3.2g
食塩相当量：0.4g

この料理は野菜約70g/人です。
健康に良いとされている副菜量（小鉢１杯分）をとることができます。
★小鉢は２皿/食とりましょう！

【作り方】

① なすは長さを半分に切り、縦に半分に切る。皮面に格子状の切れ目を入れる。

② 耐熱容器に①を入れ、ごま油を全体に回し入れ絡める。

③ A を混ぜ合わせ、②に入れ全体に絡める。耐熱容器にラップをふんわりとかけ、600wの電子レンジで５分ほど加熱し、そのまま 15 分ほどおく。
千切りにした大葉を上にのせる。

メモ

●レシピのワンポイント

電子レンジでもおいしく手軽に煮びたしが作れます。油も少なく済むので、ヘルシーです。加熱してから時間をおくことで、味がしっかりなじみます。

●ナスの栄養

ナスニンは水に溶ける栄養素なので、アクを抜く際は短時間にしましょう。

わこうの食育 おすすめ！
塩分のとりすぎや血圧が気になる方へ
減塩

食育認定商品の
ご案内

減塩めんつゆ
などの減塩商品使うことで、
塩分摂取量をさらに減らすことが
できます。

減塩商品を活用して
楽しみながら料理をしましょう！

～毎月 19 日は「食育の日」～　作成：食育推進コンソーシアム会議（事務局　和光市 健康保険医療課）