

～健やかで 幸せな食卓を～

健康 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

土地のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材「なす・きゅうり・みょうが」
夏野菜のうまみたっぷり
「カラフルだし」

【材料（2人分）】

きゅうり	1/2 本
なす	1/2 本
パプリカ赤	1/2 個
みょうが	2 個
しょうが	1 かけ
★めかぶ	1 パック
★麺つゆ	大さじ 3
★酢	大さじ 1

【作り方】

- ① なすは4～5mm角に切り、3分ほど水にさらす。きゅうり、パプリカ、みょうが、しょうがも同様に4～5mm角にきる。
- ② ①の野菜を★の材料と混ぜ合わせる。

※出来上がったカラフルだしは豆腐にのせたり、サラダのドレッシング代わりにしたり、ご飯にのせて食べてみてください。

※プラスワンアレンジ

「カラフルだし」	大さじ 5
マヨネーズ	大さじ 3
ゆで卵	1 個
こしょう	適量

これらを混ぜ合わせると和風タルタルソースができあがります。



～夏野菜料理でヘルシーに～

夏野菜は水分が多く、かさのわりに低カロリーなのが特徴です。夏野菜をうまく活用することで見た目も食べ応えも満足できる料理を作ることができます。

夏野菜のなすの皮には免疫力向上、動脈硬化・がん予防に効果的なナスニンという栄養素が含まれています。ナスを使うときは皮まで使い、栄養を無駄なく取り入れましょう。

栄養成分（1人分）

エネルギー：40 kcal

塩分：0.8g

野菜の量：105g

～保健推進員おすすめポイント～

夏にとれる野菜をたくさん使って、火を使わずに簡単に作ることができます。

さっぱりとしているので暑くて食欲のない時でもおいしく食べることができます。豆腐やそうめん、ご飯など色々な料理にアレンジできる場所もおすすめのポイントです。

みょうがやしょうがなどの香りのある野菜は味のアクセントになるのでぜひ活用してみてください。



左：八巻 静子さん

右：庄司 秀子さん

問合せ先 保健センター

電話 83-2312