町管理栄養士 ひなたの
おすすめレシピ

1日に野菜を350ｇ以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と**野菜の摂取量がとても少ない**です。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

8月のおすすめレシピは　･･･

ナスとみょうがのおろし和え

野菜が**110g**（1人分）
摂れるレシピです

材料名	分量（４人分）
ナス	中4本
みょうが	2個
大根	1/3本
ポン酢しょうゆ	大さじ2
ごま油	小さじ2
かつお節	少々
小ねぎ	少々

◆作り方

①ナスはへたをとり、皮つきのまま薄い半月切りにして水にさらす。さっと茹でて氷水につけておく。

②みょうがは薄めの斜め切りにして水にさらす。

③大根はおろす。

④①～③の水気を絞ってボウルに入れ、ポン酢しょうゆとごま油を加えてあえる。

⑤器に④を盛り、かつお節と小ねぎをお好みで盛る。

★レシピのポイント！

ナスは塩もみせずに茹でることで、塩分を控えめにすることができます。

★気になる栄養価（１人分）は？

エネルギー/51kcal
タンパク質/2.0g
脂質/2.2g
炭水化物/6.6g
食塩/0.5g

～今月の栄養コラム～

ナスにはカリウムや水溶性食物繊維が豊富に含まれます。カリウムは血圧を下げ、水溶性食物繊維は便のかさを増やして排便をスムーズにしたり、有害物質を体外へ排泄するはたらきがあります。また、ナスの皮に含まれるナスニンという色素には抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの予防に効果があるといわれています。