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　･･･

夏野菜と タコのマリネ

野菜が130g（1人分）摂れるレシピです

材料名		分量（４人分）
タコ		100g
塩		小さじ1/2
きゅうり		1本（約100g）
パプリカ（黄）		1/2個（約100g）
トマト		中2個（約300g）
A	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/4
	レモン汁	大さじ2
	オリーブ油	大さじ2
	こしょう	少々

◆作り方

①タコは塩もみをしてからゆでて、小さめの一口大に切る。
②きゅうりは板ずりをする。
③きゅうり、パプリカ、トマトは小さめの乱切りにする。
④ボウルにAを混ぜ合わせ、①と③を加えて和える。

★レシピのポイント！

塩もみをすることで臭みが取れ、やわらかい茹ダコになります。

★気になる栄養価（１人分）は？

エネルギー/110kcal
タンパク質/6.5g
脂質/6.3g
炭水化物/8.4g
食塩/0.5g

～今月の栄養コラム～

きゅうりは大部分が水分のため栄養素がないと思われがちですが、ビタミンCやカリウムが比較的多く含まれています。カリウムは血圧を下げ、ビタミンCは夏バテの原因となる疲労物質の“乳酸”をためこまないようにするはたらきがあります。