

なすのゴマポン



食改さん
おすすめレシピ
vol.7



— 副菜 —

材 料（5人分）

エネルギー
（1人分）

32kcal

塩 分
（1人分）

0.4g

なす 中3本 大根 約4cm 大葉 4枚 七味（お好みで）少々
A⇒ごま油 大さじ1/2 ポン酢 大さじ2

作り方

- ① なすは、縦半分に切ったら、5ミリの厚さに斜めに切る。
- ② 大根はすりおろしておく、大葉はきざんでおく。
- ③ なすを耐熱用のさらに並べてラップをかけて電子レンジで4～6分加熱する。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③に②の大根おろしと大葉をのせ、Aとお好みで七味をかけて出来上がり。

ポイント

- 紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一類で、アントシアニンの色素です。強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。
- ナスは93%が水分。十分な水分が体を冷やしてくれます。
- 野菜は、一日に350g食べましょう！

今回は、伊達市食生活改善協議会の地区栄養教室でも人気のあったレシピをご紹介します！『食改さんおすすめレシピ』vol.6でお知らせさせて頂きましたが、今年度は、【副菜】を紹介していこうと思います。

伊達は、美味しい野菜がたくさん！の季節到来ですね！！

ぜひ、レシピを活用して頂けたら幸いです。次回は、9月の発行を予定しております。



←食改さんおすすめレシピが見れます！

伊達市食生活改善協議会

令和3年7月