

野菜をたっぷり食べられる！＜夏の野菜＞

食生活レモンメンバーのおすすめレシピ

なすの巻

おしゃれ焼きなす



材料【2人分】		1人分	
		エネルギー	265kcal
		たんぱく質	10.3g
		食塩相当量	1.5g
なす	3個 (240g)	卵	2個 (100g)
油	大さじ1・1/2 (18g)	ねぎ	30g (5cm)
ミニトマト	100g (10個)	しょうが	25g
油	大さじ1/2 (6g)	しょうゆ	大さじ1 (18g)
		さとう	大さじ1/4 (2g)

＜作り方＞

- ① なすはへたをとり1cmの輪切りにして、油大さじ1・1/2をしいたフライパンに入れてフタをし、中火で柔らかくなるまで両面を焼き、取り出す。
- ② 溶いた卵にみじん切りにしたねぎ、しょうが、しょうゆ、さとうを加える。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を加えて熱し、半分に切ったミニトマトを炒め、②を入れて炒り卵状にする。
- ④ ①を皿の周りに並べ、真ん中に③を盛り、なすと炒り卵を合わせて食べる。



なすを縦切りにして、同様に焼いてもOK

なすと豚肉の甘味噌炒め



材料【2人分】		1人分		
		エネルギー	386kcal	
		たんぱく質	18.5g	
		食塩相当量	2.0g	
なす	3個 (240g)	甘みそだれ		
油	大さじ2 (24g)	A	みそ 大さじ1・1/2 (27g)	
ピーマン	3個 (90g)			みりん大さじ2 (36g)
しょうが	20g			
豚薄切り肉	150g			
小麦粉	小さじ2 (6g)			

＜作り方＞

- ① なすはへたをとり縦4つ切りにして長ければ横半分に切り、油を入れたフライパンに並べてフタをし、中火で時々転がしながら3～4分焼く。
 - ② 一口大に切ったピーマン、薄切りにしたしょうが、一口大に切って小麦粉をまぶした肉を①に加えてさらに炒め、肉に火が通ったら合わせておいたAを加えて炒める。
- ※ 好みで一味唐辛子・七味唐辛子をふる。

なすとオクラの麻婆炒め



材料【2人分】	1人分 エネルギー251kcal たんぱく質 15.9g 食塩相当量 1.2g		
なす	2本 (160g)	合わせ調味料	
片栗粉	大さじ1 (9g)	A	
オクラ	4本 (40g)		酒 大さじ1 (15g)
豚挽き肉	150g		さとう 小さじ1 (3g)
水	100g		みそ 大さじ1 (18g)
		おろしにんにく 小さじ1 (5g)	

<作り方>

- ① なすはへたをとり小さめの乱切りにしてポリ袋に片栗粉とともに入れてまぶす。
- ② フライパンに挽き肉を入れて中火で熱し、火が通ったら①、水を加えて炒め、フタをして火を通す。
- ③ へたをとって1cmに切ったオクラ、合わせておいたAを加えて1～2分混ぜ合わせる。
※ 好みでラー油をかける。

ゴーヤの巻

ゴーヤのきんぴら



材料【作りやすい分量】	3~4人分	
	4人分とした場合の1人分	エネルギー82kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量 0.6g
ゴーヤ	1/2本 (100g)	しょうゆ 大さじ1 (18g)
なす	2本 (100g)	みりん 大さじ1/2 (9g)
ズッキーニ	1/2本 (100g)	さとう 小さじ1/2 (1.5g)
油	大さじ2 (24g)	白ごま 小さじ1 (2g)

<作り方>

- ① ゴーヤはへたを取って半分に切りタネとわたをとって3mmの厚みに切り、熱湯でさっとゆでる。
- ② なすとズッキーニはへたをとり縦半分に切って3mmの厚みに斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、①、②を加えて炒め、しんなりしたら調味料を加えてごまをふる。

ゴーヤチャンプルー みそ味



材料【2人分】	1人分 エネルギー314kcal たんぱく質 20.7g 食塩相当量 0.9g	
ゴーヤ	1本 (200g)	和風顆粒だし(無塩) 5g
木綿豆腐	1/2丁 (150g)	酒 大さじ1 (15g)
豚薄切り肉	100g	みそ 小さじ2 (12g)
卵	1個 (50g)	さとう 小さじ1 (3g)
油	大さじ1 (12g)	

<作り方>

- ① ゴーヤはへたを取って半分に切りタネとわたをとって2mmの斜め切りにして熱湯でさっとゆで、豚肉は一口大に切り、豆腐は2cm角に切る。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、ゴーヤを加えて炒めて肉に火をとおす。
- ③ ゴーヤ、豆腐、顆粒だし、酒、みそ、さとうを加えて炒め合わせる。
- ④ 溶き卵を全体にまわしかけ火を通す。

ズッキーニはカボチャの仲間です



見た目はきゅうりのようですが、ズッキーニはかぼちゃの仲間。日本では1980年代ごろから食べられているようです。皮も柔らかいので皮ごと食べることができ、加熱調理だけでなく、薄切りにしてサラダやナムルにしても、おいしくいただけます。

彩り野菜のグリル焼き



オリーブオイルと和風だしの意外な組み合わせ！

材料【4人分】

1人分 エネルギー66kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量0.5g

ズッキーニ	150g
なす	2個(160g)
トマト	200g(ミディサイズ2個※)
オリーブオイル	大さじ1~2(12~24g)
和風顆粒だし(無塩※)	5g
塩	小さじ1/3(2g)

※ トマトとミニトマトの中間的な大きさ

※ 食塩入りのだしを使う場合は、塩なしでOK

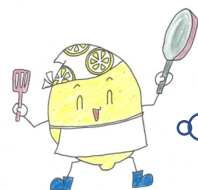
<作り方>

- ① ズッキーニ、なすはへたを取っては5mmの厚さの輪切り、トマトも5mmの厚さに切る。
- ② 耐熱容器に野菜を交互に並べ、オリーブオイル、顆粒だし、塩をふりかけてグリルで焦げ目がつくまで焼く。(電子レンジで加熱して、仕上げをオーブントースター、オーブンで焼いても可)

めざせ健康あきる野21 チーム食生活 レモンとは？

あきる野市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21(第二次)」に基づき、「栄養・食生活を推進する」チームとして、市民と行政が協働して取り組んでいる活動班です。

市民の皆さんが、健康を考えたバランスのよい食生活を実践することを目標にして「主食・主菜・副菜」「野菜」「減塩」「朝食」を当面のテーマとして活動しています。



「チーム食生活レモン」キャラクター

ホームページで、家庭でできる健康づくりや、野菜のことなどを載せています！ぜひ見てね。

チーム食生活レモン



令和3年度 7月

事務局：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係

〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183 (直通)

