

ゴーヤと香味野菜のさっぱりサラダ (副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 60kcal、食塩相当量 0.9g、
野菜の量 135g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

ゴーヤに豊富に含まれるビタミンCは免疫力を高め、独特の苦み成分は消化液の分泌を促します。みょうがやしそなどの香味野菜の香りは食欲増進効果に役立ちます。夏バテ気味で食欲がないとき、夏の暑い中に火を使わずに簡単にできるおすすめの一品です。

材料 (2人分) 調理時間 5分

ゴーヤ 1本 (200g)、塩 小さじ 1/4、玉ネギ 1/4個 (50g)、大葉 5枚、みょうが 1本、ツナ水煮 1缶、酢 小さじ 2、しょうゆ 小さじ 1

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを除き、薄切りにする。分量の塩をふってもみこみ、しんなりさせる。洗って汁気をしっかりと絞る。
- ② 玉ネギは薄切りにして水にさらし、水けをしっかりときる。大葉とみょうがはせん切りにする。
- ③ ボウルに①と②、軽く汁気をきったツナ、酢、しょうゆを加えて全体を和え、器に盛り付ける。

広報しろい 2021年8月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課

なすのトマトマリネ (副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 126kcal、食塩相当量 0.6g
野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

さっぱりした味わいの夏向けの一品です。冷蔵庫で半日置くと、味がよりしみ込んでおいしくなります。酢の代わりにレモンなどかんきつ類の果汁を使っても爽やかな風味になりおすすめです。

材料 (4人分) 調理時間 15分

なす 4本 (280g)、ミニトマト 12個、玉ねぎ 1/2個 (100g)
オリーブ油 大さじ 1

【マリネ液】オリーブ油・酢 各 大さじ 2、塩・砂糖 各 小さじ 1/2

作り方

- ① ミニトマトは横半分、玉ねぎはみじん切りにして、マリネ液の材料と一緒に混ぜ合わせておく。
- ② なすは縦半分に切り、皮目に斜めに5mm間隔で切り目を入れる。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱してなすを並べ、上下を返しながらかき混ぜながら2~3分焼く。フライパンの油をペーパーで拭きとり、水 1/4カップを加えてふたをし、弱火で4~5分蒸し焼きにする。
- ④ 熱いうちに①に加え、からめる

広報しろい 2022年7月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課