



レッツ ベジ クッキング

”簡単! なすのお浸し”



1. なすは乱切りにして水にさらし、皿に盛りふんとわりラップをして500W 1分レンジで加熱する。
2. 玉ねぎは薄切り、大葉はせん切りにして水にさらしておく。
3. フライパンに油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、1のなすを加えてさらに炒める。
4. ボウルにAの調味料を合わせて、3のなすと玉ねぎを和えた後、皿に盛り、上に大葉をのせて完成。

【材料(1人分)】

なす	1/2 本
玉ねぎ	1/4 個
油	小さじ2
大葉	1 枚
A ポン酢しょうゆ	大さじ1
水	50cc
かつおぶし	適量

野菜は120gとれます!

夏の時期は、冷蔵庫で冷やして、冬の時期はそのまま、作り置きしておけば、味がなじんで美味しくなるよ。



ベジのフチバタ

今、野菜350gを推すわけとは?

現在、静岡県の1日1人平均野菜摂取量は285gです。

あと小鉢1皿、または主菜の付け合わせを少し増やしてみませんか?

野菜は体内の塩分(高血圧の原因の1つ)を体外へ排出するカリウムがたっぷりです。

10年後、20年後も笑顔で過ごしていただけますように!

御意見・御感想をお聞かせください。

静岡県西部健康福祉センター健康増進課

ベジママ(管理栄養士)監修

