



旬の食材を使ったレシピ

夏野菜のお浸し(2人前)

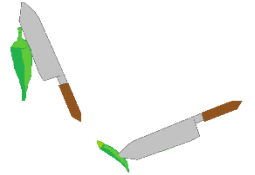
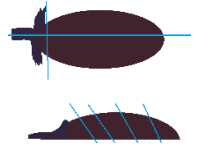


材料	分量	2人分
なす	1本	
黄パプリカ	20g	
トマト	1/4個	
オクラ	2本	
サラダ油(揚げ油)	適量	
A		
濃い口しょうゆ	小さじ1/2	
薄口しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
かつおだし	大さじ1と1/2	

栄養成分(1人分)	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	1g
脂質	5.1g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.4g

作り方

- 1、なすはヘタを切り落として、縦半分に切り表面に5mmくらいの間隔で斜めに切込みを入れ、4等分にする。
- 2、オクラはヘタを切り落とし、ガクの周りの硬い部分を除き、1カ所切込みを入れる。
- 3、トマト、黄パプリカは食べやすい大きさに切る。
- 4、Aの材料をボウルに入れ混ぜる。
- 5、180℃の油になすを皮面から入れ、素揚げ(1分~)し、油をきってAの材料を入れたボウルに加える。
- 6、180℃の油に黄パプリカ、オクラを入れ、素揚げ(10秒~)し、油をきってAの材料を入れたボウルに加える。
- 7、トマトをAの材料を入れたボウルに加える。
- 8、ラップを密着させてかけ、なじませ(10分~)器に盛り付ける。



彩りのよい夏野菜で見た目も華やかに仕上げています。

油で揚げることでビタミンAを効率よくとることができます。



免疫力アップに欠かせない栄養素とは

ウイルスに負けないようにするにはバランスの取れた食事が大切です。特に**免疫力**を上げるビタミンを多く含む夏野菜を積極的に摂りましょう。

・β-カロテン

β-カロテンは抗酸化力が強く、活性酸素の発生を予防して、**免疫力をアップ**させがん予防や動脈硬化予防に効果が期待されます。カボチャなどに多く含まれています。

・リコペン

トマトの色素のリコペンにはβ-カロテンの2倍の抗酸化作用があるとされています。

・ナスニン

なすの紫色の成分はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があり、**免疫力を高めます**。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。