

【夏】 なす

野菜をたべよう！
あさ・ひる・ばん



野菜W

* なすの和風肉味噌がけ *



●材料●(2人分)

- なす.....2本(180g)
- 油(なす用).....大さじ1(12g)
- ひき肉(鶏または豚).....80g
- 油(肉味噌用).....小さじ1(4g)
- 合わせ味噌.....大さじ2(36g)
- みりん.....大さじ2(36g)
- ★ 酒.....大さじ2(30g)
- 砂糖.....小さじ1(3g)
- 生姜.....小1かけ
- 青ねぎ.....適量

●作り方●

- ①生姜はすりおろす。なすはヘタを切り落とし、幅1cmの輪切りにする。水につけアクを抜いた後、水気をふき取る。
- ②熱したフライパンになす用の油を引き、①を裏がえしながら焼く。なすに火が通り両面に焼き色が付いたら器に盛る。
- ③フライパンを熱し、肉味噌用の油をひいて、ひき肉を炒める。火が通ったら、★の調味料を加えて煮詰める。
- ④②のなすの上に③の肉味噌をかけ、青ねぎを飾る。

1人分 野菜
90g

* なすの皮の紫色は、
がん予防や老化防止に効果があるよ！



めざそう
野菜1日
350g



* なすのピザ風 *

●材料●(2人分)

なす	2本(140g)
油	大さじ1
ミニトマト	4個(約60g)
ピーマン	1個(30g)
ケチャップ	適量
ピザ用チーズ	適量

●作り方●

- ①ミニトマトは十字に4等分、ピーマンは細切りにする。
- ②なすはへたを切り落とし、一口大に切る。
- ③フライパンに油を入れ、なすをきつね色に焼く。
- ④①③をアルミカップに入れ、ケチャップ、チーズの順番にのせて、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。



お弁当メニューにもおすすめ!

1人分 野菜
115g

栄養バランス
を考えよう!

毎日3食、バランス“主食3：主菜1：副菜2”を
考えて食べましょう!

プロジェクトW市民の健康編※より

3

しっかり“主食”
ごはん、おにぎりなど



1

てきりょう しゅさい
適量“主菜”

肉、魚介、卵、大豆など



2

ふくさい
たっぷり“副菜”

野菜、きのこ、海草など



ソーダマン・アスタ

ソーダマン・アスタ

主菜を今まで一番多く食べていたけれど、意外と控えめでいいんだな。野菜はモリモリ食べるほうがいいんだな。

※プロジェクトW市民の健康編は市のホームページに掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101