

かんたん！夏野菜レシピ

◆◇とうもろこしごはん◆◇

(4人分)

米……………2合
水……………400cc
〔とうもろこし(生)
…1本(正味120g)
塩……………小さじ 1/2

- ①とうもろこしは包丁でそぐように切り、粒ははずす。
- ②米を洗って炊飯器に入れ、普通の水加減にし、とうもろこしと塩を入れて普通に炊く。

1人分栄養価	たんぱく質	脂肪	塩分
295 kcal	5.7g	1.2g	0.6g



夏野菜には、夏を元気に過ごすための栄養素がたくさん含まれています！

夏野菜をいろいろ食べると、暑さに対する抵抗力をつけるビタミンC、糖質や脂質をエネルギーに変えるビタミンB1、老化防止や抗酸化作用があるカロテンやビタミンEなどがとれます。

カリウム（ナトリウムの排泄を促して血圧を下げる作用がある）を多く含む夏野菜は、かぼちゃ、なす、きゅうり、トマト、ゴーヤです。

柳井市健康づくり計画目標



●野菜をたっぷりとり

成人1日平均 現状値2.2皿⇒5皿

●薄味・減塩に心がける人の割合

幼児の保護者 27.9%⇒50%、成人 41.3%⇒50%

※裏面もご覧ください。

◆◇なすのツナマヨはさみ焼き◇◆

(4人分)

なす……………1～2本
ツナ缶……………小1缶
マヨネーズ・大さじ2(24g)
こしょう……………少々
小麦粉……………適量
油……………適量
塩……………ひとつまみ

- ①なすを1cm厚さくらいの輪切りにする。(細いなすは斜めに切る)24枚作る。水に少しさらす。
- ②ツナ缶は油をかるく切り、マヨネーズ、こしょうと併せてスプーンでよく混ぜておく。
- ③なすの片面に小麦粉をうすくつけ、小麦粉がついた面に②をのせてはさむ。
- ④油を熱したフライパンで、蓋をして両面をこんがり焼く。最後に塩をひとつまみ全体に振りかける。



1人分栄養価	たんぱく質	脂肪	塩分
151 kcal	4.8g	12.5g	0.5g

こんな野菜が夏野菜

* 旬の野菜は、ほかの季節に食べるよりもおいしくて、栄養素もたくさん含まれています。

かぼちゃ、トマト、なす、冬瓜、きゅうり、ゴーヤ、とうもろこし、枝豆、オクラ、ピーマン、ししとう、いんげん、しそ、みょうが 等