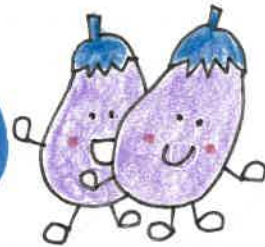


今月、紹介する野菜は **なす** です♡



皮の紫色は
ポリフェノールの一種



成分は水分が90%以上で、ビタミンやミネラル類はあまり含まれていません。

「なす紺」と呼ばれる紫紺色の皮に含まれる成分は、ナスニンというアントシアニン系色素と、ポリフェノールの一種です。アントシアニンは活性酸素の働きを抑制し、ガン予防のほか、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防する効果もあるといわれています。

セリ口が みずみずしく、
へたがしっかりし、
とげが 鋭くとが がついている
ものほど新鮮!



皮の色が 濃く、
ハリとツヤ があり、
傷や変色の ない
ものがよい!

旬の野菜のレシピ

生活クラブの
健康な食デザイン



■ さばとぼろと印ののつけ盛りごはん

＜材料＞2人分

さば水煮缶	1缶(190g)
生いたけ	2枚
なす	1/2本
ピーマン	1個
ミニトマト	4個
印	2個
ごま油	大1
しょうが	1/2片
温かいごはん	360g



★(マヨネーズ)	小1
牛乳	大1
♡(万能つゆ)	大1/2
素精糖	小1

＜作り方＞

- ① いたけ、なす、ピーマンは1cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。ボウルに印と★を入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油小さじ2を熱し、①の印液とミニトマトを入れる。箸で大きく混ぜながら火を通し、ふんわり半熟状態になったら取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油小さじ1を熱し、さばの水煮缶を汁ごと加え、いたけ、なす、ピーマン、♡を加えて水分がなくなるまで炒める。ごはんの上に乗せる。



ビオサポレシピ

ビオサポーターからのレシピ提案

