

なすのさっぱり和え

調理目安時間
10分



さっぱりした味の
なすびの
和え物です。



【1人分 ▶ エネルギー：66kcal, 野菜量：55g, 塩分：1.2g】

《材料／2人分》

なす…………… 1本
しらす干し…………… 20g
かいわれだいこん… 10g
かつお削り節…………… 2g
塩…………… 少々

【合わせ調味料(A)】
ごま油…………… 小さじ1
すりごま…………… 小さじ2
すりおろししょうが
…………… 小さじ1/2
しょうゆ…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1

酢…………… 小さじ1/2
ラー油…………… 少々

秋に
おいしい食材
なす

《作り方》

- (1) なすはヘタを除き縦に薄切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジで2分ほど加熱する。(2本以上加熱する場合は加熱時間は長めにする。)
- (2) かいわれだいこんは根元を切り落とし半分の長さ切る。
- (3) ボウルに(A)を入れ、さらになすを加えてよく和える。
- (4) しらす干し、かいわれだいこん、かつお削り節を加えてさっと混ぜ合わせ、塩少々で味をととのえる。



健康長寿のまち・京都

食事はおいしく、バランスよく

主食



ごはん、パン、麺類
などを使った料理

主菜



肉、魚、大豆製品、
卵を使った料理

副菜



野菜、きのこ、
海藻を使った料理

そうだ、 野菜とろう！

野菜には、私たちのカラダ
の調子を助けてくれるいろ
いろなチカラがあります。

最近、なんだか調子がよくない・・・

その原因のひとつには「野菜不足」があるかもしれません。



おうちご飯に
野菜をプラス1皿

今こそ、 野菜で健康習慣

成人が必要な栄養素を摂取できる
1日の野菜の量は350g。

健康意識の高まる今、
野菜をもう一皿足して、
野菜のチカラを、あなたのチカラに。

SMART LIFE PROJECT

野菜に含まれる栄養素

食物繊維

腸の調子を整える手助けを
します。
便秘を防ぐうえで欠かせません。



ビタミン

体の調子を保つ手助けをします。
体内ではほとんど作ることが
できないので
食事からの摂取が必要です。



カリウム (ミネラル)

余分なナトリウム (食塩) を
体外に排出する手助けをします。
食塩の取り過ぎを調節します。



カルシウム (ミネラル)

骨や歯を形成する手助けをします。
成長期には欠かせません。



京都市の食と健康情報はこちらから

発行：令和2年9月

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話 075-222-3424 FAX 075-222-3416)

