

# 食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

## なす

### 多く含まれる成分

アントシアニン

### 期待できる効果

高血圧、体のほてり、動脈硬化、眼精疲労など

### 選ぶポイント

- ・表面につやがあり、張りや弾力のあるもの
- ・ヘタの部分の棘がかたく、触ると痛そうなもの

### 保存方法

夏場の暑い時期はラップにくるみ冷蔵庫の野菜室に、それ以外の時期は涼しく風通しの良い場所で保管します。



煮ぞうめん

### 材料（4人分）

|        |       |
|--------|-------|
| そうめん   | 120 g |
| なす（小）  | 2本    |
| 玉ねぎ    | 1個    |
| だし汁    | 適宜    |
| しょうゆ   | 小さじ2  |
| みりん    | 小さじ1強 |
| ねぎ等の薬味 | 少々    |

### 作り方

- ①そうめんは茹でておく。
- ②なすは縦に半分に切り、5mm厚さの半月切り、玉ねぎは半分に切って薄切りにする。
- ③鍋にだし汁と調味料を煮立て、①と②を加えてさっと煮る。

※食欲の落ちやすい夏に温かくしても冷たくしても美味しく食べられる料理です。味噌味にしたり、そうめんを下ゆでせずそのまま使ったりと自由にアレンジしてみてください。

### 町祭で「食育コーナー」を担当します！

日時：8月2日📅 13:00～

場所：ラピア鹿島正面玄関付近

内容：野菜に関するクイズ

昔なつかしい手作りところてんの試食など

食に関する楽しいイベントが盛り沢山ですので、ぜひお誘いあわせのうえ、お立ち寄りください。お待ちしております！

食生活改善推進員

堂口 由紀子さん



広報なかのと 編集発行 中能登町役場情報推進課（鹿島庁舎）〒929-1892 石川県鹿島郡中能登町井田4部1番地1  
☎0767-76-2437 FAX 0767-76-8080 発行日 平成26年7月24日 URL <http://www.town.nakanoto.jshikawa.jp>

植物油インクを使用し、有害な溶剤等を排出しない「水なし印刷」と、針金や糊を使わず、加熱もしない製本技術「エコプレス」を採用しています。

