

7月号

# 栄養課レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します

## 揚げ出しなす

### 材料(4人分)

なす	320g
油	小さじ4
〔かつおだし汁	120cc
A しょうゆ	小さじ4
〔みりん	小さじ4
〔大根	120g(おろす)
土生姜	適量(おろす)
B (おろしチューブ生姜でもOK)	
〔葱(奴葱)	適量



1. なすを縦2つ割りにして、隠し包丁を入れる。3~4cmに切り、水につけてあくを抜く。
2. ①の水気をよく切り、素揚げにする。器に盛り付ける。
3. Aをひと煮立ちさせ、②にかける。
4. Bの大根おろし、おろし生姜、ねぎを飾り完成!

隠し包丁のやり方



## きゅうりの酢の物

酢に含まれるクエン酸には疲労回復・食欲増進作用があり、これからの暑い季節にぴったりの一品です

### 材料(4人分)

きゅうり	250g
ちくわ	20g
カットわかめ	2g
〔ごま	4g
酢	20g
A 砂糖	12g
〔しょうゆ	4g

1. きゅうりは輪切りにして塩(分量外)を振り、しんなりしたら水気を絞る。
2. ちくわは薄い輪切りにする。わかめは水に戻し、しっかりと水気を絞る。
3. ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①と②を和える。
4. ③を器に盛って完成!