



## 8月 食セミナーレシピ

### 【 なすと高野豆腐の煮物 】

(1人分あたり 162kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

なす	320g
高野豆腐(乾)	34g
しめじ	120g
青ねぎ	40g
ごま油	大さじ2
☆ 出汁	350cc
砂糖	大さじ1
ポン酢	大さじ1
みりん	大さじ2
生姜	6g



#### <作り方>

- ① なすは縦半分に切って、格子状に切り込みを入れて横半分に切る。しめじは石づきをとり、大きいものは縦半分にさく。青ねぎは斜めの厚切りにする。
- ② 高野豆腐は湯戻しをし、にごりがなくなるまで押し洗いする。水気をしぼって2~3等分に切る。
- ③ ごま油をフライパンで熱し、なすを皮面から焼いていく。裏面にも焼き目がついたら、しめじ、高野豆腐、青ねぎ、☆の調味料を入れる。落とし蓋をして弱火~中火で9分煮る。
- ④ 味が染み込んだら器に盛りつけて出来上がり。

### 【 トマトとツナのサラダ 】

(1人分あたり 124kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

トマト	200g
玉ねぎ	100g
にんじん	20g
ツナ缶	1缶
☆ 醤油	大さじ1
酢	大さじ2
油	大さじ1
ツナ缶の油	大さじ1



#### <作り方>

- ① トマトは湯剥きして1口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。ツナ缶はほぐしておく。
- ③ トマト、玉ねぎ、にんじん、ツナをボウルに入れて混ぜ合わせた☆の調味料で味を整えたら出来上がり。

**Point!** なすの皮には紫色の色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには抗酸化作用があり、がん予防や眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、なすを調理するときは皮ごと使いましょう。