

# ナスとトマトと 水菜のサラダ



## 材料(2~3人分)

- ナス…中2本
- 水菜…小2株
- トマト…大1個
- A [ごま油…大さじ1.5  
黒酢…小さじ1/2]
- 和風だし(粉末)…小さじ1/2
- 水…大さじ1
- 塩…少々

## 作り方

- 1 ナスは一口の乱切りにし、水にさらした後、水を切っておきます。
- 2 水菜はよく洗い、水を切ってから食べやすい長さに切り、トマトは2cm角に切ります。
- 3 ボウルにAを混ぜておきます。
- 4 フライパンにごま油(分量外・大さじ1)を熱しナスを中弱火で炒めます。
- 5 ナスがしんなりしてきたら水と和風だし(粉末)を振り入れ、火を止めてサッと混ぜ粗熱を取ります。
- 6 3に5・トマト・水菜の順で入れ、ざっくり混ぜたら完成です。

### 今月の 食材メモ②

#### ナス



ナスにはナスニンというポリフェノールの一種が含まれ、老化やガン・動脈硬化予防、肝臓や目の働きの活性化が期待できます。ナスニンは皮に多く含まれているため皮ごと調理するのがおすすめです。ビタミンCと一緒に摂取すると効果アップ!皮がみずみずしく紫紺色でツヤ・張りがあるものを選びましょう!



瀬戸グリーンセンター  
食育ソムリエ  
伊藤 正枝



# 豚肉と玉ねぎの スタミナ炒め

「がっつり美味しい!」

食育ソムリエ直伝!  
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。  
食卓に旬をとり入れてみませんか?



### 今月の 食材メモ①

#### 玉ねぎ



玉ねぎ独特の香りと辛み成分は新陳代謝を活発にし、コレステロールの代謝を促進することで血液をサラサラに導いてくれます。豚肉やうなぎを食べると疲労回復効果やイライラの解消に、しじみやレバー、鶏肉と食べると肝臓病の予防に、セロリやじゃがいもと一緒に食べると高血圧や心筋梗塞の予防効果が期待できますよ!



瀬戸グリーンセンター  
食育ソムリエ  
栗木 真智子

## 材料(2人分)

- 豚肉(こま切れ)…150g
- 塩こしょう…少々
- 小麦粉…大さじ3
- オリーブオイル…大さじ2
- しょうが…ひとかけ
- 玉ねぎ…1個

- ニンニクパウダー…少々
- 酒…大さじ3
- みりん…大さじ1
- A [砂糖…大さじ1  
酢…小さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
万能ねぎ…適量]

## 作り方

- 1 豚肉に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶします。
- 2 玉ねぎをくし切りにし、しょうがをみじん切りにします。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、1を炒めます。
- 4 玉ねぎ・しょうがを焼き目がつくまで炒めます。
- 5 火が通ったら、Aを加えて煮詰めます。
- 6 お皿に盛り付けて、万能ねぎをちらして完成です。

店舗  
情報

瀬戸グリーンセンター「とれたて館」

〒489-0934 瀬戸市菱野町305 ☎0561-21-1181  
[ 営業時間 ] 9:00~18:00(年中無休)