



夏野菜と豆腐の ピリ辛サラダ

材料(2人分)

- 木綿豆腐…1丁
- トマト…1個
- キュウリ…1本
- カイワレダイコン…少々

- A [めんつゆ…適量
豆板醤…適量

作り方

- 1 木綿豆腐をキッチンペーパーなどに包み水気を切った後に一口大に切ります。
- 2 トマト、キュウリを一口サイズに切ります。
- 3 1、2をお皿に盛り付け、カイワレダイコンを適当な長さに切り散らします。
- 4 Aをまわしかけて完成です。

今月の 食材メモ②

キュウリ



キュウリには夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。カリウムには利尿作用があり、体内のナトリウムを排出するため、むくみの解消に効果的といわれています。夏バテ対策に梅干しと合わせてさっぱり食べるのもオススメです!



尾張旭
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤 宏和



尾張旭
グリーンセンター
食育ソムリエ
松田 尚美



ナストマ サバそうめん

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! 食卓に旬をとり入れてみませんか?



今月の 食材メモ①

トマト



トマトには抗酸化作用があるビタミンA・Cがたっぷり。夏は紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい季節です。抗酸化作用がある野菜を食べて内側から美しいカラダを作しましょう!



尾張旭
グリーンセンター
食育ソムリエ
島山 奈緒

材料(2人分)

- ナス…1本
- トマト…1個
- しそ…4枚
- みょうが…2本
- サバ缶(みそ煮)…1缶
- 油…大さじ1

- A [めんつゆ…大さじ1
しょうが…少々

- そうめん…2束
- めんつゆ…適量

作り方

- 1 ナスをいちょう切りにします。
- 2 フライパンに油をひき、ナスを炒めます。
- 3 ナスに火が通ったら、Aとサバ缶を加え混ぜ合わせます。
- 4 そうめんを茹で、食べやすいようにお皿に丸めて盛り付け3を乗せます。
- 5 トマトをさいの目切りに、しそ・みょうがは千切りにして盛り付けます。
- 6 めんつゆをかけて完成です。

店舗情報
尾張旭グリーンセンター
〒488-0801 尾張旭市東大道町原田2482-2 ☎0561-53-2715
【営業時間】 3月~9月: 8:30~18:00
10月~2月: 8:30~17:00(年中無休)