



夏野菜を使った洋風そうめん

材料(2人分)

- ズッキーニ…小さめ1個または太め1/2個
- ナス…1個
- トマト…1個
- そうめん…150g
- ツナ缶…1缶
- オリーブオイル…大さじ2
- ニンニク…一片
- めんつゆ…大さじ1～お好み
- 塩コショウ…少々

ストレート
つゆでもOK

作り方

- 1 ズッキーニ・ナス・トマトを一口大に切ります。
- 2 ニンニクをうす切りにします。フライパンにオリーブオイルをひいてにんにくを炒めます。
- 3 ニンニクがきつね色になったらズッキーニ・ナスを入れてしんなりするまで炒めます。
- 4 ツナ・トマトを加えて塩コショウで味つけます。
- 5 そうめんをゆでて水で洗い、水分を切って器に盛り付けます。
- 6 5の麺の上に4の具材のをせ、めんつゆをかけて完成です。

今月の 食材メモ②

ナス



90%以上が水分でできているナスは栄養がないと思われがちですが、実はカリウムやポリフェノール(ナスニン)が豊富に含まれています。カリウムは塩分や水分を体外に排出してくれるので、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。またナスの鮮やかな紫色は、ポリフェノールの一種であるナスニンによるものです。ナスニンには強力な抗酸化作用があり、免疫力の向上やアンチエイジング、がん予防に効果が期待できるとされています。ナスの栄養をむだなく摂るため、皮ごと調理をオススメします。また水にさらす場合は5～10分を目安に、長時間にならないよう気を付けましょう。

尾張旭
グリーンセンター
ひまわりマルシェ
店長
浅田 基裕



1人あたり 280kcal



店舗 情報

尾張旭グリーンセンター ひまわりマルシェ

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
 毎週水曜定休、正月・棚卸休み



1人あたり 124kcal



地域農業
応援団!

食育 キッチン



ピーマンのツナ和え

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



ピーマン

ピーマンはビタミンCをたっぷり含む野菜です。ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、シミやそばかすを防いだり、体内でコラーゲンの生成を助け、しわやたるみを防ぐなど美肌効果の高い栄養素です。ピーマンを保存する時は、しっかり水気をふきとりビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。また調理するときは加熱しすぎると栄養を損失してしまうため、強火でサッと加熱することをオススメします。

尾張旭
グリーンセンター
ひまわりマルシェ
加藤 宏和



材料(4人分)

- ピーマン…8個
- ツナ缶…2缶
- めんつゆ…大さじ2
- ごま…少々

事前準備

ツナ缶の油をきります。
油はボウルに取っておきます。

作り方

- 1 ピーマンを縦半分に切って種をとり、横向きの薄切りにします。
- 2 フライパンにツナ缶の油をひいてツナとピーマンを炒めます。
- 3 ピーマンがしんなりしたらめんつゆをまわし入れてなじませ、皿に盛り付けて完成です。