



トマトそうめん (2人分)

【材料】	◆つけ汁
そうめん 200g	トマトジュース(無塩) 120ml
ミョウガ 30g	トマト 100g
キュウリ 50g	めんつゆ(3倍濃縮) 40g

- ① トマトは湯むきして、種をとり半分を1cm角に、残り半分は食べやすい大きさに切る
- ② つけ汁の材料を混ぜ合わせる
- ③ ミョウガとキュウリを千切りにする
- ④ そうめんをゆでたら、冷水で冷やし、食べやすい量にまとめる
- ⑤ 器に盛り付けて完成！

one point!

管理栄養士から一言メモ

ラタトゥイユは作りおきしておきましょう。スパゲッティにたっぷりのせておいしくいただけます。

パンや野菜にのせてチーズをたっぷりかけてトースターで焼いてもおいしいですよ！



飯泉千寿子さん(教授)



ニガウリのラタトゥイユ (4人分)

【材料】		
ニガウリ	150g	トマト 400g
タマネギ	130g	ニンニク(2片) 8g
ナス	100g	ローリエ 1枚
パプリカ(赤)	80g	オリーブオイル 大さじ3杯
パプリカ(黄)	70g	食塩 6g

- ① オリーブオイルとニンニクを炒め香りを出した後、タマネギと食塩1gを加える
- ② パプリカ、ニガウリと食塩1gを加え、しんなりするまで炒めた後、蒸し煮にする
- ③ ナスと食塩1gを加えて炒めた後、トマトを加えて混ぜ合わせ、ローリエを加えて蒸し煮にする
- ④ 約20分煮て、汁が少し残っている状態で、つやが出たら残りの食塩で味を調えて完成！



ナスとトマトのスパゲッティ (2人分)

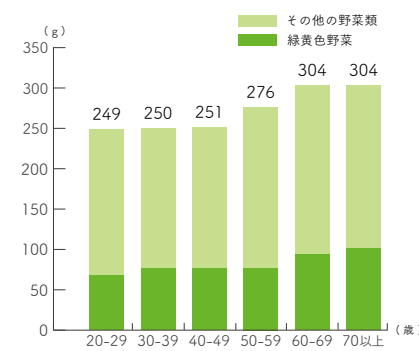
【材料】		
スパゲッティ	160g	ニンニク(1片) 5g
オリーブオイル	大さじ1杯	ナス 200g
鷹の爪	1本	トマト 約500g
		しそまたはバジル 少々

- ① トマトは湯むきし、種をとり、大き目の一口大に切る
- ② ナスも大き目の一口大に切る
- ③ ニンニクはみじん切りにする
- ④ スパゲッティを1%の食塩を入れたお湯でゆでる
- ⑤ オリーブオイル、ニンニク、鷹の爪、ナスを炒める
- ⑥ ナスがしんなりしたら、トマトを入れ炒め合わせる
- ⑦ スパゲッティを⑥に入れて絡めて完成！



▲左から田中瞭子さん(生徒)、膳場ありささん(生徒)、飯泉千寿子さん(教授)

野菜摂取量の平均値



出典：平成30年度国民健康・栄養調査

晃陽看護栄養専門学校にお聞きしました

旬の野菜で健康に！

- 私たちの健康的な体は、毎日食べるものから作られています。
- す。普段の食事で体の免疫力や自然治癒力を上げ、病気にならないコツを管理栄養士学科の飯泉教授に伺いました。

夏

に収穫されるトマト、キュウリ、ピーマン、ニガウリ、ナスなどの野菜は、太陽の強い日差しを浴びて育つため、私たちの体に有益な栄養成分がたっぷりと詰まっています。

近年「生体の調節機能」が注目されています。その一つに、多くの疾病の原因ともなる活性酸素を除去する抗酸化作用があります。この作用のあるβ・カロテン、リコピン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが夏野菜には多く含まれているのです。

夏場は、汗でナトリウムやカリウムなどが失われるため、補う必要があります。生食できるものが多い夏野菜は、これらを簡単に取ることができ、ほか、カラフルなビタミンカラーが私たちの食欲を刺激してくれます。

平成30年度国民健康・栄養調査によると、野菜の1日の平均摂取量は、おおむね男性290g、女性270gとなっています。健康のために必要とされている1日350gを取るため、1日3回食両手一杯分の野菜を食べるように心掛けましょう。

vegetable

その他のメニューも市ホームページで公開中！



高橋昭浩さん
(調理師学科長)

未掲載のレシピやアレンジレシピも公開中！
ぜひご覧ください



晃陽看護栄養専門学校

住所：東 1-5-26
TEL:31-7888
FAX:31-4448