



給食だより



第 97号 2022年7.8月

レシピ



栄養管理室の‘えいこ’です。
記録的な暑さが続きますが、食事をしっかりと食べて
元気に乗り越えましょう。今回は夏野菜の代表”なす”
をテーマにしてみました。

『なす』について



1, なすの歴史

なすの原産地はインドの東北地方で、中国から8世紀以前に日本へ伝わったとされています。日本には平安時代に、“奈須比(なすび)”として伝わり、1200年以上栽培されてきました。

2, なすの栄養

90%以上が水分ですが、塩分の排泄を促すカリウム、腸内環境を整える食物繊維や抗酸化作用のポリフェノール(ナスニン)が含まれています。水分が多いため、暑い夏には食べやすい野菜ですね。

3, ことわざ「秋ナスは嫁に食わずな」はホント？

「なすは体を冷やすので、出産を控えた嫁には食べさせるのはよくない」という解釈からきていることわざ。
実際は食べることは問題ないのですが、食べさせすぎてはいけないという戒め。

4, 選び方

ガクというトゲの部分の部分が鋭く尖っているものが新鮮です。
ピンと張りのあるものを選びましょう。

○なすの照り焼き(2人分)

材料:	なす	3本	
	片栗粉	大さじ1	
	サラダ油	大さじ2	
	砂糖	大さじ1	} A
	醤油	大さじ1	
	みりん	大さじ1	

- 作り方:
- ①なすは1cm程度の輪切りにして、水にさらす。
 - ②5分程度さらしたら、水気を切って片栗粉をまぶす。
(ビニール袋に片栗粉を入れてまぶすときれいに付きます)
 - ③サラダ油を熱したフライパンに②を並べて入れ、弱火で両面をじっくりと軽く焼き色がつくまで焼く。
 - ④Aの調味料を合わせて、③に加え、とろみが軽くなったら全体に絡めて火を止める。
 - ⑤お好みで白ごまや青じそを加えてください。

アレンジレシピ

・豚肉やピーマンを加えてもOK。お弁当にもどうぞ！
具を足す場合は、調味料を追加するなど味の調整をしてください。

1人分栄養量: 200kcal、塩分1.3g