



10分以内
レンジだけでOK

やさしい
100グラム
レシピ No. 21

蒸しなすのもずく和え

材料 (1人分)

- なす 大1本
- もずく酢 1/2パック
- おろししょうが 小さじ 1/2

作り方

- 1) なすはヘタを切り落とす。
- 2) (1)をラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱がとれるまでそのまま蒸らし、一口大に切る。
- 3) なすを器に盛り、もずく酢をかけ、しょうがをのせる。

※ レシピの POINT
お酢の効果で
なすが色鮮やかに変身。

※ 1人分の栄養価等(区試算)

🔥 カロリー	31	キロカロリー
🧂 塩分	0.6	グラム
🥬 野菜量	115	グラム
🕒 調理時間	8	分
💰 材料費	129	円

足立区は、あだちベジタベライフ～きゅうだ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 なす

旬
夏
7月～9月

なすは身体を冷やしてしまう?

夏野菜は、なすをはじめトマト、きゅうり、レタスなど水分の多い野菜が多く、身体を冷やしてくれる効果があります。「秋なすは嫁に食わせるな」のことわざは、おいしいなすを食べさせないという意地悪な解釈と、身体を冷やすので出産を控えたお嫁さんを気遣うという2つの解釈があります。



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

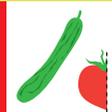
野菜から食べよう! (ベジ・ファースト)

ベジ・ファースト効果

糖尿病予防
食後の血糖値の急上昇を抑える

肥満予防
よく噛んで満足感が得られる

プラス **100g** 食べよう!
足立区民は約 100g 足りません。



100gは...
きゅうりなら 1本
トマトなら 1/2個
もやしなら 1/2袋
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602