

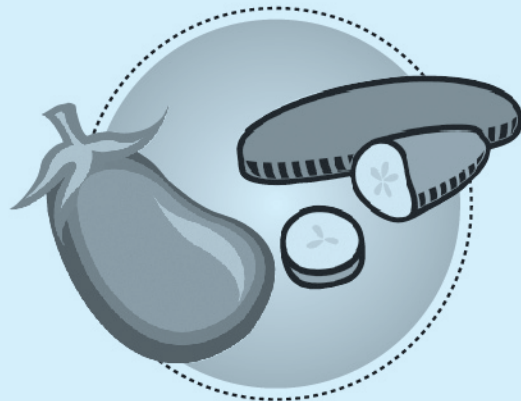
# 健康的な食習慣を身につけましょう

新元氣プラン推進事業

基本は毎食、主食・主菜・副菜です



## 野菜たっぷり からだ活き活きレシピ



鳥取市「新元氣プラン」ダイジェスト版より

～ なす・きゅうり編 ～

<編集・発行>  
鳥取市中央保健センター  
〒680-0845  
鳥取市富安2丁目104-2  
電話:(0857)20-3192  
2010年3月発行

鳥取市

# 1 なすのピザ

● 材料(4人分)

・なす	4本
・ハム	2枚
・ピーマン	1個
・トマトケチャップ	大さじ3
・ナチュラルチーズ(ピザ用)	50g
・サラダ油	少々

## 作り方

- ① なすは1cmくらいの斜め輪切りにする。
- ② ハムは細切り、ピーマンは薄い輪切りにする。
- ③ アルミ箔に、薄くサラダ油をひいて、①のなすをならべ、オーブントースターで加熱する。
- ④ やわらかくなったら、上にトマトケチャップをぬり、ハム、ナチュラルチーズ、ピーマンの順にのせて、さらに焼く。  
(オーブントースターの代わりにフライパンで焼いてもよい)

# 2 ゆでなすの和風サラダ

● 材料(4人分)

・なす	4本	
・かいわれ大根	1パック	
(A)	こいロしょうゆ	大さじ1強
	酢	大さじ1強
	しょうが汁	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	砂糖	ひとつまみ

## 作り方

- ① なすは横2~3等分に切る。
- ② かいわれ大根は根元を切って半分に切る。
- ③ (A)を混ぜ合わせておく。
- ④ ①のなすは熱湯で落としふたをして5分ゆでる。水気をきって、縦に6等分する。
- ⑤ ④を器に盛り、②のかいわれ大根を散らして上から③をかける。  
(なすはそのままラップをして、レンジで加熱してもよい)

### 3 ラタトゥユ

● 材料(4人分)

・なす	4本	・ベーコン	2枚
・玉ねぎ	中1個	・サラダ油	大さじ1
・かぼちゃ	60g	・水	100ml
・ピーマン	2個	・塩、こしょう	少々
・トマト(完熟)	2個		

#### 作り方

- ① なすは細めの乱切り、玉ねぎはくし型に切る。
- ② かぼちゃは7mmくらいの厚さに切る。
- ③ ピーマンは縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ④ ベーコンは5mmくらいのせん切りにする。
- ⑤ 厚手の鍋にサラダ油を入れて、ベーコン、なす、玉ねぎ、かぼちゃを入れて炒める。  
(にんにくのみじん切りを入れて炒めるとさらにおいしい)
- ⑥ しんなりしたら、ピーマンとトマトを加え、塩と水を入れてふたをし、弱火にしてしばらく煮込み、味を調える。  
(固形コンソメを加えて煮込んでよい)

### 4 きゅうりのおかか和え

● 材料(4人分)

・きゅうり	2本
・塩	少々
(A)	かつお節 6g
	こい口しょうゆ 小さじ1
	ごま油 少々

#### 作り方

- ① きゅうりは輪切りにして塩をふってしばらくおく。
- ② (A)を混ぜ合わせておく。
- ③ ①の水気をしぼり、②を加えて和える。




## 5

## きゅうりとちくわのみそ炒め

● 材料(4人分)

・きゅうり	2本
・ちくわ	1本
(A) {	みそ 大さじ1強
	みりん 小さじ2
	酒 小さじ2
・サラダ油	小さじ2

 作り方


- ① きゅうり、ちくわは縦半分に切った後、斜め切りにする。
- ② (A)を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒める。
- ④ ②を加え、しんなりするまで炒める。

## 6

## きゅうりのごま和え

● 材料(4人分)

・きゅうり	2本
・塩	少々
(A) {	すりごま 大さじ2強
	こい口しょうゆ 小さじ2
	砂糖 小さじ1

 作り方

- ① きゅうりは輪切りにして塩をふってしばらくおく。
- ② (A)を混ぜ合わせておく。
- ③ ①の水気をしぼり、②を加えて和える。

