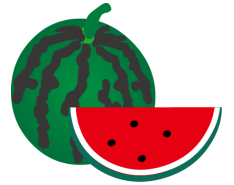




今月のテーマ



旬の食材～夏編～



旬の食材はその時期ごとに、私たちの体に必要な栄養が豊富に含まれます。
さらに、美味しく比較的安価でもあるので、毎日の食事に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう！
今月は、夏が旬の食材（きゅうり・みょうが・大葉・なす）を使ったレシピを紹介します。

簡単！ツナの冷汁

《1人分当たり》

エネルギー 122kcal

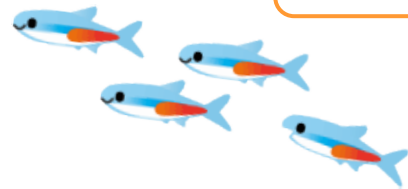
食塩相当量 0.9g

●●材料（2人分）●●

| | |
|---------|--------|
| ツナ缶（水煮） | 小1缶 |
| きゅうり | 1/2本 |
| みょうが | 1個 |
| 大葉 | 5枚 |
| 絹ごし豆腐 | 1/2丁 |
| 味噌 | 大さじ1/2 |
| すりごま | 大さじ1 |
| だし汁 | 300cc |
| しょうが | 適量 |

作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、絹ごし豆腐は軽く水を切っておく。みょうがと大葉は千切り、しょうがはすりおろす。
- ② ツナを粗くほぐし、水気をきる（油漬けの場合は湯通しする）。
- ③ ボールにだし汁、すりごま、味噌を入れ、よく混ぜる。
- ④ 全ての材料をよく冷やし、食べる直前に材料を合わせて器に盛る。



使用した旬の材料

大葉、みょうが、きゅうり



ポイント

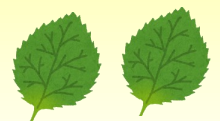
- ☆ 急いで冷やしたい場合は、だし汁を少なめにし、氷を入れながら混ぜましょう。
- ☆ 白飯や麦飯にかけたり、濃いめに作ってそうめんやうどんのつけ汁などに！
- ☆ ツナ缶の代わりにサバ缶、あじの干物やいりこ（煮干し）等をすりばちですったものを使用しても違った味が楽しめます♪



大葉の選び方



香りを強く感じられ、葉がペタンとしおれず盛り上がっていて、**ハリがあるもの**を選びましょう。



保存は、しめらせたキッチンペーパーで包みビニール袋に入れて冷蔵庫（できれば野菜室）へ入れます。



温玉となすの小丼

《1人分当たり》
エネルギー 570kcal
食塩相当量 1.0g

作り方

甘辛味が食欲をそそります♪

●●材料（2人分）●●

| | |
|--------|------------------|
| なす | 大1本 (約120g前後) |
| しょうが | 1かけ |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| ★ みりん | 大さじ2 |
| ★ しょうゆ | 小さじ2 |
| いりごま | 適量 |
| 温泉卵※ | 2ケ |
| 油 | 大さじ2 |
| ご飯 | 約200g |

使用した旬の食材

なす



※ 温泉卵を生卵から作る場合

水1リットルを鍋で沸かし、沸騰したら火を止め、400mlの水と卵を静かに入れ、蓋をして、20分待つ。



●●●ポイント●●●

☆ しょうがを入れた後は、中火～弱火で焦げないよう、煮詰めすぎないように注意しましょう。

☆ 大葉のせん切りや、あさつきの小口切り等薬味を加えても♪

💡 なすの選び方 💡

☆ ヘタが**黒く**、**トゲ**が痛いくらいに張っているものほど新鮮です。

☆ しっかりとした**ハリ**があり、はね返るような**弾力**のあるものを選びましょう。



味が染みやすく、煮物や汁物の具におすすめ！

＜干しなすの作り方＞

なすを5mm程度のうす切りにし、天日で干します。2～3時間、半干しにするだけで、うま味がアップします。長期保存する場合は、しっかりと干して水分を飛ばしましょう。



仙台市食育推進計画の基本目標

*** 食べる力をみんなであっつ！ ***

～みんなでおいしく楽しく食べよう～