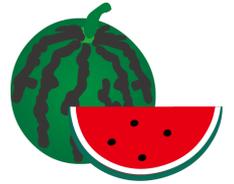




今月のテーマ



# 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

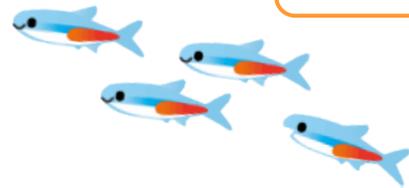
食塩相当量 0.9g

### ●●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。



仙台市若林区保健福祉センター

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～