

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## なすとトマトの焼きカプレーゼ風



6月～  
7月

### 材料/2人分

長なす	1/2本(約60g)
トマト	1/2個(約100g)
モッツアレラチーズ	50g
トマトケチャップ	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1/2
バジル(またはパセリ)	お好みで

### 作り方

- ① なすは1cm幅の輪切りにし、ケチャップを薄く表面に塗る。トマトは1cm幅の半月切りにする。モッツアレラチーズも1cm幅の半月切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①をなす・トマト・チーズの順に重ねて並べていく。
- ③ ふたをして弱火～中火で約10分蒸し焼きにする。
- ④ ふたを取り、バジル(またはパセリのみじん切り)を散らす。

1人分

エネルギー 100kcal

塩分 0.5g

### 今月の食材『なす』

なすはほとんどが水分の野菜ですが、カリウムやビタミンC、B1などが含まれています。

また、紫色の皮には、ナスニンという抗酸化成分が含まれ、ガン予防のほか、動脈硬化や高血圧を予防する作用があるといわれています。

へたの切り口が変色しておらず、皮にハリ・ツヤがあるもの、持った時に重みを感じるものを選びましょう。夏場はひとつずつラップや新聞紙に包み、立てて野菜室に保存します。

### やってみよう! 減塩☆

1日分の塩分は

男性 7.5g 女性 6.5g 未満が目標です!

\*塩小さじ1杯は6gです。

トマトのうまみとチーズのコクで、調味料が少なくても満足感が得られます...

### 毎月19日は食育の日

月に一度、食生活を見直してみましょう。

♡朝食は毎日食べていますか?

♡主食・主菜・副菜がそろっていますか?

♡よくかんで、ゆっくり食べていますか?



第二次今治市健康づくり計画

「バリッと元気」推進中!!

詳しくは健康推進課(中央保健センター)まで☆