

# なす 茄子の 煮浸し



材料(2人前)

なす …… 3~4本  
生姜 …… 適量

調味料

めんつゆ  
3倍濃縮 …… 50 ml  
水 …… 200 ml  
砂糖 …… 小さじ1

1人分 エネルギー 53kcal  
塩分 1.3g

食生活改善推進員協議会

下野市の  
採れたて  
野菜レシピ



なすはへたを切り、  
縦半分にする。  
皮に斜めの切り込み  
を入れ、2・3等分に  
切る。生姜は薄く  
切る。



皮を下にし、フライ  
パンで焼き色を付け  
ひっくり返す。  
調味料と生姜を入れ  
て、蓋をして  
弱火で10分煮る。



火を止めて、味が染みるまでおけば  
完成。

なすの  
栄養素

一言メモ

なすの皮には、抗酸化作用がある  
ポリフェノールが含まれています。  
ポリフェノールは老化抑制やがんの  
予防の効果があると言われてい  
るので、皮つきのまま調理しましょう。

選び方の  
ポイント

全体にハリがあり、がくの部分のとげが鋭いものを選びましょう。  
冷蔵保存すると味が落ちるので、常温で保存します。

# 朝ごはん 食べていますか？

## 食べるメリット

規則正しく栄養バランスのよい食事は、適正体重の維持と生活習慣病の予防につながります。  
また、脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べないと、勉強や仕事などに集中できませんし、イライラする原因になると言われています。



### ステップ 1

まずは朝ごはんを  
食べる習慣を  
つけましょう。  
朝起きてすぐで  
なくても、9時  
までに食べればOK!!

### ステップ 2

バランスを意識して食べましょう。

**主食：**  
「ごはん」(おにぎり)  
「パン(菓子パン以外)」  
「麺」  
など

**副菜：**  
「野菜」「海藻」  
(みそ汁、スープ、サラダ)  
など

**主菜：**  
「肉類」「魚類」「卵」  
「豆製品」  
など

それぞれの仲間が揃うのが理想的です。

