

たべものだより 7月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

40℃を超える猛暑日が続いています。日中の屋外での作業や運動はもはや危険行為です！早朝に屋外で作業する、室内でできる運動に変更するなど工夫してみてください。冷房も必ずつけて過ごしてくださいね。



旬の食材のご紹介 ☆7月の旬☆

野菜： なす ピーマン さやいんげん モロヘイヤ レタス トマト など
果物： あんず すもも すいか 桃 パイナップル メロン など
魚介： アジ あなご 鮎 いさき かんぱち きす たこ しじみ など



《今月のオススメレシピ》

ひんやりさっぱり/ンオイル！

なすの中華マリネ

【材料】2人分(1人分 270kcal)

- ・なす 2本
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・酢 小さじ4
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・すりおろししょうが 小さじ1/2

【作り方】

- ①なすは真ん中で半分に切り、さらに縦長に切っていく。耐熱皿に茄子を並べ、ふんわりラップし、電子レンジで600w4分加熱する。
- ②容器になす以外の材料全て合わせ入れ、①が熱いうちに漬ける。

なすを調理する時に油を使い過ぎてしまいませんか？油をたっぷり吸ったなすは口の中でじゅわっととろけて美味しいけれど、気になるのは油のとりすぎではないでしょうか。

油を使わない！おすすめ調理法

それは電子レンジ調理です。

電子レンジで料理すると、栄養成分の流出が少なく、とろっとおいしく仕上がります。

さらに、火を使わないので暑い夏には特におすすめです。1本丸ごと電子レンジにかけると、加熱時間はかかりますが、より甘く、みずみずしくなります。

油を摂らなすぎると

脂の摂取量を減らし過ぎるとダイエットには効果的ですが、便秘になりやすかったり、腹もちが悪くなりやすく間食が増えたりすることがあります。

1回の食事で油の使用を1～2品程度になるよう調整しましょう◎