

# なすと厚揚げの味噌炒め

野菜の量（皮などを除く）

125g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



## 【材料2人分】

|         |             |   |      |      |
|---------|-------------|---|------|------|
| なす      | 2本 (150g)   | A | みそ   | 大さじ1 |
| ピーマン    | 1個 (60g)    |   | 酒    | 大さじ1 |
| にんじん    | 1/4本 (40g)  |   | みりん  | 小さじ2 |
| 厚揚げ     | 1/2枚 (100g) |   | 砂糖   | 小さじ2 |
| サラダ油    | 小さじ2        |   | しょうゆ | 小さじ1 |
| 炒りゴマ(白) | 小さじ1        |   |      |      |

## 【作り方】

- ① なす、ピーマンは乱切りにする。にんじんは短冊切りにする。厚揚げは縦半分に切って1cm幅に切る。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンを中火にかけて、厚揚げの両面を香ばしく焼いて取り出す。空いたフライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- ④ 水（分量外）を50cc程入れてふたをし、4～5分蒸し煮にする。なすがしんなりとしたら、厚揚げをもどし②を加え、全体を混ぜ合わせる。器に盛りつけ、ゴマをかける。



## 1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 191kcal |
| たんぱく質 | 8.2g    |
| 脂質    | 10.9g   |
| 食塩相当量 | 1.6g    |

## 調理時間

15分位

## 【お問い合わせ】

印西市中央保健センター  
千葉県印西市大森 2356-3  
TEL 0476-42-5595

## 旬の野菜 ～なす～

- 出回り時期…ハウス栽培などで年中出回っていますが、5～10月頃の初夏から秋にかけて旬をむかえます。夏のなすはみずみずしく、秋のなすは実がひきしまっているのが特徴です。
- 選び方などのポイント…皮の色が濃く、表面にハリと艶があっせずしりと重いものを選びましょう。ヘタやガクの部分がしっかりしていてトゲが立っているものが新鮮です。
- 栄養…9割が水分で、体を冷やす効果があります。なすの黒紫色の色素はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一類で、強い抗酸化作用があり、生活習慣病などに影響する活性酸素を抑える働きがあります。



## かしこく 無理なく 減塩 (5)

### 減塩の例④

### 汁は半分だけ飲んでみる

★一日の塩分摂取目標量★ 成人男性 7.5g以下 成人女性 6.5g以下 高血圧等の人 6.0g以下

| 1人分の塩分量  | 汁を半分残した場合の摂取する塩分量  | もっと もっと 減塩のポイント！  |
|--|--------------------|---|
|  味噌汁<br>1.5g  | 0.7g <b>50%OFF</b> | 100mlのだし汁に小さじ1杯の味噌を目安に初めから汁を少なく、野菜などの具沢山に作る。                        |
|  そば<br>5.0g   | 3.2g <b>35%OFF</b> | 麺にも塩分が含まれるので要注意。<br>塩分：盛りそば（つけ汁を残す）＜かけそば                            |
|  ラーメン<br>7.1g | 4.6g <b>35%OFF</b> | ラーメンは油脂が加わることで味がマイルドに感じられ、より塩分が高くなる。<br>塩味＞味噌味＞醤油味＞豚骨味 の順に塩味を強く感じる。 |

汁物を飲みすぎは、塩分の摂りすぎにつながりますが、汁物には体を温めたり野菜を食べやすくしたりという利点もあります。そこで今回は、汁を半分だけ飲んでみる方法を紹介します。

