

# 揚げないなすの南蛮漬け(4人分)

電子レンジで作るなすの南蛮漬けです。

## 【材料】

- なす . . . . . 4本 (320g)
- ごま油 . . . . . 大さじ1
- 青じそ . . . . . 4枚
- しょうが . . . . . 1かけ
- 味付けぽん酢 . . . . . 大さじ3
- さとう . . . . . 大さじ1

A

## 【作り方】

- ① なすの皮をしま模様にむき、乱切りにし水にさらす。青じそはせん切りにし、さっと水にさらす。しょうがはすりおろす。
- ② 大きめの耐熱容器に水けをふきとったなすを入れ、ごま油を入れて混ぜる。
- ③ ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱し、一度取り出して全体を混ぜる。再度ラップをかけ2分加熱する。
- ④ ③の水けを切り、Aに漬ける。粗熱がとれたら青じそを加えて混ぜる。



## 1人分栄養価

エネルギー 59kcal たんぱく質 1.3g 脂質 3.1g 炭水化物 7.2g 食塩相当量 0.7g カルシウム 18mg 食物繊維 1.8g

# 朝食を食べて体調を整えましょう！

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食をとらないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力や集中力が低下したりします。また、肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。

## おすすめの食事バランス量

体内時計の働きで、私たちの体は夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えるようになっていきます。そのため夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れやすくなります。食事の量は、できれば「朝4、昼3、夜3」が理想。夕食を減らすのが難しいければ、せめて昼食と同程度に朝食をしっかりと食べましょう。

## 主食・主菜・副菜をそろえた朝食がおすすめ！

### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻料理

### 主菜

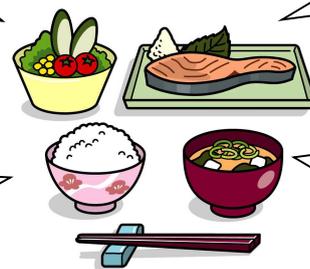
肉、魚、卵、大豆料理

### 主食

ごはん、パン、麺など

### その他

汁物、牛乳・乳製品、果物など



日本栄養士会「健康増進のしおり」より

津山市健康増進課