



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## なすとトマトの ジャージャーそうめん



### 【材料】(2人分)

なす	1本
トマト	1/2個
きゅうり	1本
豚ひき肉	100g
長ネギみじんぎり	5cm分
おろししょうが	小さじ1
A:みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
青シソ	適量
そうめん	150g

### 【作り方】

- ① なすとトマトは1cm角に、きゅうりと青シソは千切りにする。
- ② フライパンにごま油と長ネギ、しょうがを入れて中火で炒め、豚ひき肉を加えて火が通ってきたら、なす、トマトを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて調味する。
- ③ そうめんを茹で、器に盛ったら、キュウリを乗せ、その上に②と青シソをのせる。七味唐辛子をかけても美味しいです。

【エネルギー 450kcal、塩分 1.9g、  
野菜総量 140g】



人材バンク  
管理栄養士  
浜本 知恵

夏は食欲がなくなり、冷たくてのどごしの良いそうめんなどが多くなりますが、いつも同じ味では飽きてきませんか？たまには具沢山の肉みそをたっぷり乗せて食べてみるのも良いと思います。

夏野菜であるなす、トマト、きゅうりをたっぷり使った肉みそです。この夏野菜は、汗で失われやすいカリウムが豊富に含まれ、カルウムは血圧の上昇も抑えてくれます。また紫外線の害から体を守ってくれるポリフェノールやリコピンも豊富に含まれます。このポリフェノール・リコピンは強い抗酸化作用で、血圧上昇を抑え、動脈硬化予防にも働きます。

また一緒に使用する豚肉も疲労を回復するビタミンB1が多いので、合わせてとることで、夏バテ予防、改善に効果的です。冷蔵庫で2~3日置けるので、たっぷり作っておくのもいいですね。

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>