



甘味噌がとう~い なすの田楽

— 材料(2人分) —

なす	2本
ごま油	大さじ1と1/2
白いりごま	適量
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1

A

- なすはヘタを切り落とし、約 2.5 cm幅の輪切りにし、水に5 分程度さらしてしっかり水気を切る。
- 耐熱皿に並べてごま油をまぶし、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4~5 分加熱する。
- 混ぜ合わせた A をなすの断面にぬり、ラップをせず、さらに1 分加熱する。
- 器に盛り、炒りごまをふる。

※フライパンで作る場合には、油をひいて焼く。



ナスには「カリウム」が多く含まれているよ！
水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてり
を鎮める効果もあって、だるさや食欲不振など
の夏バテ症状を予防・緩和することができる

1人分 エネルギー:159kcal
タンパク質:2.6g 塩分:1.1g



伊豆の国市 健康づくり課



とうもろこしごはん

— 材料 —

お米	3合
とうもろこし	1本
お酒	大さじ1
塩	小さじ1と1/2



— 作り方 —

- ① お米を研いで、通常より少なめにお水をセットする。
- ② お酒、塩をお米に混ぜる。
- ③ とうもろこしは生のまま、芯から粒を外す。
※長さを半分に折ってから2列位を包丁で切ると外しやすい。
- ④ お米の上にとうもろこしと芯を乗せて、普通コースの炊飯でスイッチオン！
- ⑤ 炊き上がったら、芯を捨てて、全体をほぐす。



芯から甘みが出るから、捨てずに入れてね！

1人分 エネルギー:279kcal
タンパク質:6.3g 塩分:1.3g