

# 今月のオススメレシピ

2022. 7  
第100回  
担当: 岡崎

## 第100回のテーマ「旬の夏野菜を使ったレシピ」

暑さも本格的になってきましたね。オススメレシピも記念すべき第100回！  
今回は、旬の夏野菜を使ったレシピをご紹介します◎

### さっぱり！なすときゅうりの大葉和え

#### 材料(4人分)

- なす：100g(1本)
  - きゅうり：120g(1本)
  - 塩：小さじ1/2
  - 大葉：10枚
  - ツナ缶詰(水煮)：1缶  
(約80g)
- A
- ポン酢: 小さじ1
  - ゆかり: 小さじ1
  - 砂糖: 小さじ1/3
  - ごま油: 小さじ1
  - いらごま: 大さじ1



#### 作り方

- ① なすときゅうりは薄切りにし、塩小さじ1/2をかけて10分ほど置く。
- ② 大葉は千切りにしておく。
- ③ ①の水気をしっかりと絞り、ボウルに入れる。
- ④ 汁気を切ったツナ缶詰と調味料Aを加える。
- ⑤ 大葉はトッピング用に少し残して入れ、全体を混ぜる。
- ⑥ 残りの大葉をトッピングしたら完成！

調理時間: 約20分

栄養成分(1人分)  
エネルギー: 68kcal  
たんぱく質: 4.4g  
脂質: 4.3g  
炭水化物: 3.2g  
食塩相当量: 1.6g

#### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

そのほとんどが水分であるということでも有名なきゅうりとなす。ですが、だからこそ夏には持つてこいの食材と言えるのです！  
食べることで水分補給ができ、暑さで火照った体を冷まして熱中症予防に一役買ってくれるほか、たっぷり含まれているカリウムの利尿作用でむくみの解消も手助けしてくれます。

また、通年出回っている大葉も6月～9月が旬とされており、いっそう美味しく食べることができる時期であると言えます。大葉には、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンがたっぷり含まれており、体内の老化を防ぐほか、あらゆる生活習慣病を防ぐ手助けをしてくれます。ぜひ取り入れてみて下さい♪

