



7月旬の食材 なす

なすの品種はさまざまですが、旬や出荷のピークは初夏から秋にかけてです。

カリウム、葉酸、ポリフェノールなどの栄養素が含まれます。旬の時季のなすは色つやがよいため、皮に含まれるアントシアニンというポリフェノールの量が多いと言われています。ポリフェノールは、抗酸化作用があり、免疫力の維持や老化防止に役立つ働きがあります。

また、美肌のためにも欠かせない栄養素といわれており、夏は紫外線の影響で肌へのダメージが大きいため、意識して摂りたい栄養素です。

とうもろこしを使ったレシピ

ラタトゥイユ

野菜がたっぷり入った彩り豊かなトマト煮込みです。食べやすい挽き割りの蒸し大豆を加え、たんぱく質と食物繊維も摂取できるようにしました



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	---68
たんぱく質(g)	-----3.4
脂質(g)	-----2.8
ナトリウム(mg)	----273
カルシウム(mg)	----26
鉄(mg)	-----0.8
マグネシウム(mg)	---29

亜鉛(mg)	-----0.5
ビタミンA(μRE)	---40
ビタミンB1(mg)	----0.10
ビタミンB2(mg)	---0.05
ビタミンC(mg)	-----28
食物繊維(g)	-----2.5
食塩相当量(g)	-----0.7

材料 (1人分)

・蒸し挽き割り大豆(10g)

- ・なす(15g)
- ・ズッキーニ(15g)
- ・玉ねぎ(20g)
- ・黄パプリカ(7g)
- ・ピーマン(7g)
- ・ベーコン(3g)
- ・カットトマト缶(65g)
- ・顆粒コンソメ(0.7g)
- ・おろしにんにく(0.5g)
- ・塩(0.3g)
- ・こしょう(0.3g)
- ・オリーブ油(0.5g)

(※青文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ① 下準備をする。
 - ・野菜は全て1cmの角切りにする。
 - ・ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 弱火で熱した鍋に油をひき、おろしにんにくを炒める。
- ③ 香りが立ったら、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、残りの野菜と蒸し挽き割り大豆を加え炒める。
- ⑤ 具材全体に油が回ったら、トマト缶、顆粒コンソメを入れ火を強くする。煮立ったら弱火にし煮込む。
- ⑥ 塩、こしょうで調味する。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

