

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは、『むらかみ食育フェア』秋野菜レシピコンテストの優秀作品レシピです。
村上の美味しい野菜を、美味しく食べてください。

カラフル野菜のかみなり豆腐

(調理時間約 15分 1人分あたり塩分 1.1g)

【材 料】(4人分)

木綿豆腐	1丁
かぼちゃ	100g
ナス	3本
玉ねぎ	1/2個
トマト	1個
オクラ	小8本
にんにく	小さじ1
しょうが	大さじ1
酒	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
しょう油	小さじ1
酢	小さじ1
豆板醤	お好みで

【作り方】

- ① 豆腐はラップをせずに、レンジ500Wで2分かける。キッチンペーパーでつつみ、上におもしをして30分間しっかり水を切る。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。(素揚げするので火が通りやすいくらいに)
- ③ トマト以外の野菜を素揚げにする。
- ④ フライパンに油を大さじ1ひき、みじん切りにしたにんにくと生姜を入れて香りが出るまで炒める。
- ⑤ 豆腐を大きくくずしながら、軽く焼き目がつくまで炒める。③で素揚げした野菜を入れ、トマトを入れ炒め、調味料で味を調え出来上がり。



野菜がたっぷり摂れる1品です。

裏面もご覧ください⇒

今月の野菜： にんにく

■にんにくには、アリシンという成分が含まれています。アリシンは胃腸の働きを促進する作用があり、食欲不振を解消します。

アリシンは、私達の体の中の脂肪や糖質、あるいはタンパク質と結合して新しい物質になり、有効に機能します。もちろん、アリシン単独の働きもありますが、結合することにより、いっそう幅のある効果を持つこととなります。

このような特徴は、にんにく以外には見当たりません。このほか、アリシンには強い殺菌作用があります。このため結核菌や風邪のウイルス等を弱めたり、殺す作用があります。さらに、肉などを保存するときこの殺菌作用が役に立ちます。

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

暮らしのビタミンACE(エース)マン

〔問合せ先〕

村上市役所Tel53-2111

保健医療課 健康支援室(内線262)

村上市地産地消推進協議会

〔農林水産課〕(内線345)

地元の農産物や
海産物などを使い、
地産地消を推進
しよう!