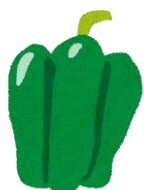


栄養だより No. 327 野菜の日～夏野菜を食べよう～

『8/31は野菜の日』



野菜の日は、1983年、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が「野菜をもっと知ってほしい、食べてほしい」という想いから「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから制定された記念日です。野菜の日にちなんで、今回は夏野菜の栄養素とおすすめレシピをご紹介します。



●ピーマン

主な栄養素：ビタミンC、
β-カロテン等
ビタミンCは抗酸化作用を持ち、
免疫機能の維持にも役立つと言わ
れています。

●かぼちゃ

主な栄養素：β-カロテン、
ビタミンC等
β-カロテンは体内でビタミンAに
変換され、目、皮膚、粘膜の健康に
役立ちます。



●トマト

主な栄養素：リコピン等
リコピンはカロテノイドの一種
で、赤色の色素成分です。強い抗
酸化作用を持ちます。

●なす

主な栄養素：カリウム、ナスニン等
カリウムは体内の余分なナトリウムを排
出します。
ナスニンは皮の色素成分で、抗酸化作用
を持ちます。



《夏野菜たっぷりラタトゥイユ》

○材料(4人分)

- ・なす…2本
- ・ズッキーニ…1本
- ・ピーマン…2個
- ・玉ねぎ…1個
- ・オリーブ油…大さじ1
- ・にんにくチューブ…小さじ1
- ・トマト缶…1缶
- ・顆粒コンソメ…少々
- ・塩…小さじ1

○作り方

- ① なす、ズッキーニ、ピーマン、玉ねぎは一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し①の野菜を炒める。
- ③ トマト缶、にんにくチューブ、顆粒コンソメ、塩を加え、蓋をして、時々混ぜ合わせながら蒸し煮にする。
- ④ 野菜がやわらかくなり、野菜から出た水分が少なくなるまで煮詰めたら完成！



野菜からたっぷり旨味と水分が出ます。
カレールウと水を加えて夏野菜カレーにアレンジ
できます！
また、オムレツやチキンソテー、白身魚のムニエル
等のソース、パスタソースとしてもGOOD！

