

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2020.7
第76回
担当:右手

第76回のテーマ「夏野菜で考える脱水症対策！」

7月に入り暑さが本格化してきました。夏野菜が美味しい季節にも突入してきましたね。今回はなすとトマトを使った、水分補給にも一役買ってくれるレシピをご紹介します！

なすのピザ風ボートグラタン

材料(2人分)

- | | |
|---------------|-------------|
| ・なす 中1本(100g) | ・ケチャップ 大さじ1 |
| ・ツナ缶詰 1缶(80g) | ・マヨネーズ 大さじ1 |
| ・プチトマト 2個 | ・塩こしょう 少々 |
| ・スライスチーズ 1枚 | |



栄養成分(1人分)
エネルギー:203kcal
たんぱく質:10.0g
脂質:15.7g
炭水化物:5.7g
食塩相当量:1.1g



作り方

調理時間:約20分



- ① なすは洗ってヘタを取り、縦半分に切ってラップで包み、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② ボウルに余分な脂をきったツナ缶詰とAの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ プチトマトは4等分に切る。
- ④ ①のなすのラップをはがしてアルミホイルに並べ、上に②と③をのせる。
- ⑤ スライスチーズをちぎってのせて、220度のオーブントースターで8分加熱し、焦げ目をつける。
- ⑥ 器に盛りつけて完成。

★管理栄養士のワンポイントアドバイス★

夏野菜のなすとトマトにはカリウムが豊富に含まれています！カリウムの利尿を促す力によって体温が下がるため、夏野菜は体を冷やすパワーがある野菜としても知られています。また、なすとトマトには水分も豊富に含まれています。脱水症になりがちなこの季節、つい水分補給を忘れてしまうという方は食事からもしっかりと水分を取っていただくことがおすすめです！