

3

## たまねぎのガレット

### 材料 (24cmのフライパン1枚分)

たまねぎ…………… 200g(1個)  
ピザ用チーズ… 50g  
かたくり粉…………… 大さじ3  
水…………… 大さじ1  
サラダ油…………… 大さじ1



### 作り方

1. たまねぎは5mm角に切る
2. ボウルにたまねぎとピザ用チーズ、かたくり粉、水を加えてしっかり混ぜる
3. フライパンに油を熱して生地を流し入れ、弱めの中火でチーズがこんがりするまで蓋をして焼き、裏返して両面をこんがり焼く

\*パセリや黒こしょうをふってもいいでしょう

1/4枚分 エネルギー111kcal たんぱく質3.7g 脂質6.2g 炭水化物9.6g 食塩相当量0.3g

### 栄養コメント

たまねぎは疲労回復、動脈硬化予防、抗炎症作用、血栓やがん予防などの働きがあるといわれている硫化アリルやケルセチン、善玉菌を増やすフラクトオリゴ糖を多く含みます

表面につやがあり、ずっしりと重く、皮全体が引き締まっているものがおすすめです

6

## こまつなの昆布和え



### 材料 (2人分)

こまつな…………… 200g(1束)  
塩昆布…………… 10g



### 作り方

1. こまつなは3cm長さに切ってゆでて水に取り水けを絞る
2. ボウルにこまつなを入れて、塩昆布を加えて和える少し時間をおいて味をなじませる

\* 塩昆布はお好みで加減してください  
おろし生姜を加えてもいいです

1人分 エネルギー15kcal たんぱく質1.5g 脂質0.1g 炭水化物1.3g 食塩相当量0.6g

### 栄養コメント

こまつなはカリウム、カルシウム、鉄、ビタミンK、葉酸、β-カロテンなどを多く含みます

葉は緑が濃く、葉先までピンとしていて、かぶはしっかりした大ぶり、茎にハリとみずみずしさがあるものがおすすめです

5

## 揚げなすの南蛮だれ

やさい  
75g  
とれる!

### 材料 (2人分)

なす…………… 150g(小2本)  
ポン酢しょうゆ… 大さじ2  
さとう…………… 大さじ1/2  
赤唐辛子…………… 1/2本  
揚げ油…………… 適量



### 作り方

1. なすはたて6~8等分に切り、さらに長さを半分に切る
2. 赤唐辛子は種を取り、小口切りにする
3. ポン酢しょうゆ、さとう、赤唐辛子を合わせておく
4. なすを揚げて、熱いうちにたれに浸ける

\* なすを揚げる時は 小さなフライパンや玉子焼き器を使うと  
少ない油で揚げ焼きにすることができます

1人分 エネルギー84kcal たんぱく質1.0g 脂質5.9g 炭水化物5.7g 食塩相当量0.9g

### 栄養コメント

なすはカリウムを多く含み、また、ポリフェノールの一種で免疫機能低下の改善やがん、老化、動脈硬化を予防する働きがあるといわれているナスニンも含みます

ヘタは黒くスジがはっきりとし、とげがピンと立っていて濃い紫色でつやがあるもの、また、張りや弾力があって、太くずっしりと重みがあるものがおすすめです

10

## ラタトゥイユ

やさい  
180g  
とれる!

### 材料 (2人分)

トマト…………… 100g	オリーブ油…………… 小さじ2
にんにく…………… ひとかけ	固形スープの素…………… 1個
なす…………… 100g	こしょう…………… 少々
ズッキーニ…………… 50g	水…………… 大さじ4
たまねぎ…………… 50g	
黄パプリカ…………… 40g	
ピーマン…………… 20g	



### 作り方

1. トマトは3cm角に、にんにくはみじん切りに、そのほかの野菜はすべて1~2cm角に切る
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたらトマト以外の野菜と固形スープの素、こしょう、水を加えて混ぜ、蓋をして弱火で10分ほど煮込む
3. トマトを加えてもう10分ほど煮込む(途中水が少ないようなら少しずつ足す)

1人分 エネルギー85kcal たんぱく質1.5g 脂質4.2g 炭水化物8.7g 食塩相当量1.1g

### 栄養コメント

トマトはカリウム、β-カロテン、うまみ成分のグルタミン酸などを多く含み、また、強い抗酸化力を持ち、がんや老化の予防に効果があるといわれているリコピンも含みます

丸くツルっとして重みを感じるもので、ヘタは緑でピンとしているものがおすすめです