

夏野菜のパン粉焼き

材料（2人分）

- ・なす 1本
- ・ピーマン 2個
- ・トマト 1/3個
- ・オリーブオイル（和える用）大さじ1

- A
- パン粉 大さじ3
 - 粉チーズ 大さじ1と1/2
 - オリーブオイル 大さじ1
 - にんにく 1/3かけ
 - パセリ 少々



☆1人分の栄養価

エネルギー 176kcal

食塩相当量 0.2g

野菜使用量 126g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

献立例（組合せてバランスよく）

- ・ごはん
- ・チャンプルー（豆腐と野菜の炒め物）
- ・きゅうりとわかめの酢の物



野菜は同じくらいの乱切りに。なすは薄めに切ると火の通りがよく味もなじむ。

レシピ提供

北秋田市食生活改善推進協議会
合川支部（会員15名）

作り方

- ① なすは乱切りにして5分ほど水にさらして、ざるにあける。ピーマンは半分に切り種とヘタを取り除いて乱切りに、トマトも乱切りにする。
- ② ①とオリーブオイルを和える。
- ③ にんにくはすりおろし、Aを混ぜる。
- ④ アルミのカップか、耐熱の食器に②を入れ、上に③を載せる。
- ⑤ 200度のオーブンで10分焼く。

★このレシピの「減塩&野菜たっぷり」ポイント

たっぷり野菜をザクザク切って、和えて、トッピングして焼くだけ。香ばしいパン粉とニンニク・粉チーズの風味で、塩分控えめながら味わい深い1品。

いろいろな野菜でアレンジ可能。旬の食材で楽しんで。

★北秋田市食生活改善推進協議会 合川支部

合川支部では、講習会で減塩や低栄養などについて学習していますが、参加できなかった会員のために伝達講習も行っています。おしゃべりしながら楽しく活動しています。



*北鹿新聞にて毎月10日頃、レシピ掲載中です

北秋田発・健康レシピ

Vol.3

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に忙しい働き盛り世代の健康づくりを応援して「減塩&野菜たっぷり」をテーマにレシピを提案します。工夫と愛情の詰まったお手軽レシピを、今夜の食卓にいかがですか？



やさせ健康寿命日本一!

