

旬の食材をつかったレシピ

～ 夏 ～

vol. 10



今回は旬の食材のトマトやかぼちゃを使ったレシピをご紹介します。

- ◆「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるくらい、たくさんの栄養効果がある緑黄色野菜です。真っ赤な色素成分のリコピンは抗酸化力が高く、ガンの抑制効果が期待できることや、香り成分のピラジンは、動脈硬化予防に有効です。さっぱりとした酸味には疲労回復効果がありますので、暑い夏を乗り切るためにもお勧めの食材です。
- ◆かぼちゃは抗酸化作用のある、β-カロテンやビタミンC、ビタミンEが多くとても栄養価が高い緑黄色野菜です。長期保存が可能であり、冬の厳しい寒さでも風邪に負けない体をつくるために冬至かぼちゃの風習が昔から言い伝えられてきたのです。手に持った時にずっしりと重みがあるもので、果肉の色が濃いオレンジ色(カットしてある場合)のものを選びましょう。

【トマトとモッツアレラチーズの冷製パスタ】

約4人分 (1人分: 約557kcal)

| | | | |
|-------------|-----|------|--------|
| ☆ パスタ(乾) | ... | 320g | |
| ☆ トマト | ... | 4個 | 1.5cm角 |
| ☆ モッツアレラチーズ | ... | 160g | 1.5cm角 |
| ☆ バジル(葉) | ... | 3束 | みじん切り |
| ☆ にんにく | ... | 1片 | すりおろす |
| ☆ オリーブオイル | ... | 大さじ3 | } B |
| ☆ 塩 | ... | 小さじ1 | |
| ☆ レモン汁 | ... | 大さじ1 | |
| ☆ イタリアンパセリ | ... | 適宜 | |

調理時間: 約25分

～ 作り方 ～

- ①ボウルに切ったAの材料とBを加えて冷蔵庫で冷やす。
- ②鍋にお湯を沸騰させ、塩を加えパスタを茹でる。(基本の茹で時間より少し長めに茹でる)茹で上がったら、冷水でパスタを冷やし水を切る。
- ③①に②を加えて和える。
- ④皿に盛り、イタリアンパセリを飾る。



～盛り付けイメージ～

【かぼちゃサラダ】

約4人分 (1人分: 約113kcal)

| | | | |
|-------------|-----|--------|-------|
| ☆ かぼちゃ | ... | 1/4個 | 一口大 |
| ☆ 玉ねぎ | ... | 1/4個 | スライス |
| ☆ パセリ | ... | 適宜 | みじん切り |
| ☆ 塩 | ... | 少々 | |
| ☆ 黒こしょう | ... | 少々 | |
| ☆ ローストガーリック | ... | 大さじ1 | } A |
| ☆ ヨーグルト | ... | 大さじ3 | |
| ☆ マヨネーズ | ... | 大さじ1.5 | |
| ☆ サニーレタス | ... | 適宜 | |

調理時間: 約20分

～ 作り方 ～

- ①かぼちゃのわたと種をとり除き、皮を削いで一口大に切る。玉ねぎ、パセリを切り、玉ねぎは水にさらしておく。
- ②耐熱ボウルにかぼちゃを入れ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ(600wで約5～6分)でやわらかくする。
- ③②に塩・こしょうする。粗熱がとれたら、Aとパセリ、水切りした玉ねぎを加えてさっくりと混ぜる。



～盛り付けイメージ～

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺・永井)
〒960-0114 福島市冲高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188