



いよいよ夏本番ですね。

夏の食材は太陽の光を浴びて、素材の甘みがギュッと詰まった食品が多く出回っています。目にも鮮やかな食材がたくさんあり、より一層食欲が湧きますね。

## 今季の旬菜レシピ

### カラフルラタテウイコ

【材料:4人分】

ズッキーニ…1本  
ナス…2~3本  
パプリカ(黄)…1個  
トマト…大1個  
ニンニク…1片  
オリーブオイル…大2  
塩…小1

※写真ではフランスパンに添えました



### 【作り方】

- ズッキーニとナスは7ミリくらいの厚さで輪切りor半月切りにする。パプリカとトマトは2cm角くらいの大きさに切る。
- ニンニクは皮をむき、つぶしてから、みじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを弱火でじっくり炒める。
- ③にズッキーニを入れて2~3分程炒める。
- 次にナスを加えてさらに2~3分程炒める。
- ズッキーニとナスがしんなりしてきたら、トマトとパプリカを加えて、炒める。
- 塩を加え味を整える。
- 水分が無くなり、全体がしんなりしたら完成。

今回使ったズッキーニはビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群は、糖質(ごはん、めん、パン、芋など)がエネルギーに変わるのをサポートしたり、口角炎、口内炎、舌炎を防ぐ働きがあります。

また低カロリーで食物繊維も多く含んでいるので、女性は積極的に摂りたい、嬉しい食材ですね。

ラタテウイコであれば、カボチャや玉ねぎ、キノコ類など他にもいろんな食材で楽しめますし、たくさんの種類の食材を摂取することが出来ます。塩だけの味付けですが、素材の甘みを十分に感じられる一品です。様々な食材で是非好みのラタテウイコを見つけてみてください♪



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら  
栄養士の山崎までお気軽にお声がけ下さい♪  
健口食だよりのコピーも承ります。

### 枝豆の冷製ポタージュ

【材料:4人分】

枝豆…180~200g  
(茹でた剥き身の状態で約100g)  
豆乳…200ml  
塩…2つまみ



### 【作り方】

- 枝豆を茹でる。
- 茹でた枝豆の中身と取り出す。80~100g
- 飾り用の枝豆を残し、残りをミキサーにかける。ミキサーに豆乳を加えてさらに滑らかになるようにミキサーにかける。
- ③を鍋に移し、弱火で煮立たせる。塩を加え味を整える。
- 冷蔵庫で冷やしたら、器に盛り、飾り用の枝豆を添えて、完成。

枝豆はこの時期必ず食べたいですね。

枝豆は、ビタミンB1、鉄分を多く含んでいます。鉄分は血液を作るのに不可欠な栄養素で、口腔内の影響としても丈夫な歯肉を造る大事な働きがあります。

今回は豆乳を使って、低カロリーにしましたが、牛乳でのばしたり、生クリームを使用してもコクのある味になるでしょう。

いつもとは少し違う食べ方で頂いてみるのも、この時期だからこそできる楽しみ方だと思います。是非お試しください♪

## お知らせ

健口食だよりをご覧いただきありがとうございます。次号の秋号・冬号は都合により休刊させていただきます。次回は2016年春号より再発行の予定とさせていただきます。次回の健口食も楽しみに！