



毎月19日は食育の日



8月号レシピ トマトとなすの炊き込みご飯

材料（4人分）

- ・米 … 2合
- ・トマト … 1個
- ・なす … 1本
- ・シーフードミックス … 50g
- ・コンソメ … 1個(大さじ1/2)

🔥 エネルギー

282kcal

※ 1人分の値



食塩相当量

0.7g



作り方

1. トマトを乱切り、なすを短冊切りにする。
2. 米を研ぎ、コンソメを入れ、2合のメモリより少なめに水を入れる。
3. トマト、なす、シーフードミックスを入れ、炊飯器で炊く。

★ 火や油を使わなくても、炊飯することで野菜がトロトロになります。

管理栄養士のひとこと

旬の野菜で暑い夏も元気に！ ✨

「旬」はその食材が一番美味しく食べられる時期であり、栄養価が最も高くなる時期です。

夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう！



1皿=70g

野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

SMART LIFE PROJECT

