

## 生活習慣病予防 ムサタンレシピ No.5

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめするレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

残暑を乗り切ろう！食欲が落ちた時に！  
おすすめ簡単冷製スープ！！

### 『冷製なすポタージュ』



- 【材料】
- |            |              |
|------------|--------------|
| ・なす        | 2本           |
| ・玉ねぎ       | 1/2個 (100g)  |
| ・固形コンソメ    | 1.5個 (約8g)   |
| ・オリーブオイル   | 大さじ 1/2 (6g) |
| ・牛乳        | 300ml        |
| ・水         | 400ml        |
| ・オクラ (飾り用) | 適量※他の野菜でもよい  |
| ・塩、こしょう    | 適量           |
| ・黒こしょう     | 適量           |

### 【作り方】

- ①なすはへたを取り皮をむき、縦半分にした後、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①をしんなりするまで炒める。
- ③②に水と固形コンソメを入れ、軟らかくなったら火を止める。
- ④粗熱がとれたら、煮汁ごとミキサーに入れ滑らかになるまで攪拌する (約1分)。
- ⑤④を再び鍋に戻し入れ、牛乳を加え、塩こしょうで味を整える (加熱しなくてよい)。
- ⑥冷蔵庫でよく冷やし、スープカップに注ぎ、茹でたオクラの輪切りを飾り、お好みでオリーブオイルを数滴、黒こしょうをふりかけ、できあがり。

### ◆ミニ知識 なす

水分が93%を占め、ビタミン類はほとんど含まれませんが、血圧を下げる働きがあるカリウム、食物繊維を含んでいます。また、身体を冷やす作用、利尿作用に優れており、熱中症予防にも適した野菜です。

※作り方の詳細は、吉見町ホームページ <http://www.town.yoshimi.saitama.jp/index.html> をご覧ください。

ムサタンレシピNo.5

【冷製なすポタージュ】

準備する器具：ミキサー

レシピ担当：神谷・飯野

監修：島野（指導教員；管理栄養士）



なすはへたを取り皮をむき、縦半分に切った後、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。



鍋にオリーブオイルを熱し、しんなりするまで炒める。



水と固形コンソメを入れ、軟らかくなったら火を止める。

粗熱がとれたら、煮汁ごとミキサーに入れ滑らかになるまで攪拌する（約1分）。



再び鍋に戻し入れ、牛乳を加え、塩こしょうで味を整える（加熱しなくてよい）。



冷蔵庫でよく冷やし、スープカップに注ぎ、茹でたオクラの輪切りを飾り、お好みでオリーブオイルを数滴、黒こしょうをふりかけ、出来上がり。



## 今月号は、武蔵丘短期大学の学生がプロデュース！！

夏の疲れは、出てませんか？残暑を乗り切ろう！食欲が落ちた時に！

「むさたん kitchen おすすめ簡単冷製スープ」



※むさたん kitchen 同好会・・・

栄養士を目指す栄養専攻学生が所属。学生プロデュースによる地元特産品を使用したフード企画および食事提供を主活動としています。

### 【プロデュース一例】



吉見町うまいもんフェア 2016.4.23

丸ごとカフェプロデュース（吉見町：カフェそら）2016.2.21