

健康彩りレシピ

秋なすのオーブン焼き

なすの皮にはナスニン(ポリフェノール的一种)というアントシアニン系色素が含まれており、これには生活習慣病のもとになる活性酸素やコレステロールの吸収を抑える作用があります。また、眼精疲労の回復にも役立つといわれていますので、皮ごと調理をしましょう。

材料(4人分)

| | |
|--------------|----------------|
| 太めのなす …… 3本 | オリーブオイル … 大さじ3 |
| にんにく …… 1片 | 塩・胡椒 …… 適量 |
| とろけるチーズ … 8枚 | オレガノ …… 少々 |
| パン粉 …… 50g | ホールトマト …… 1/2缶 |

作り方

- ①なすは1cmの輪切りにし、塩をふりかけて5分置く。
- ②なすから水が出てきたら、水で洗い水気を拭き取る。
- ③パン粉にみじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを入れよく混ぜる。
- ④ホールトマトをミキサーにかけ塩、こしょう、オレガノを入れ混ぜる。
- ⑤耐熱容器にオリーブオイルをひき、なす→ホールトマト→パン粉→とろけるチーズを順に重ねていき、これを2段から3段にし、一番上にパン粉をのせる。
- ⑥180度のオーブンで20分ほどこげ目がつくまで焼き、器に盛る。



カボチャのラザニア

カボチャには、細胞の老化やガン予防、免疫力を高める働きがあるカロテンや、シミ・シワや冷え症に効果的なビタミンEなどが豊富に含まれています。また、カボチャの種にはたんぱく質・カリウム・鉄などが多く含まれているので、炒って食べると動脈硬化予防になります。

材料(4~6人分)

| | | |
|-------------|-------------|-----------|
| カボチャ・1/2個 | 塩・胡椒 …… 適量 | パン粉 … 適量 |
| 玉ねぎ … 大1/2個 | ホワイトソース・1缶 | ラザニア・5~6枚 |
| ローリエ・1枚 | 粉チーズ …… 80g | |
| コンソメ・2~3カップ | バター …… 50g | |

作り方

- ①皮をむいたカボチャをざく切りにし、これにスライスした玉ねぎとコンソメとローリエを加え、塩・胡椒をして柔らかくなるまで煮たら、あら熱を取る。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし塩を入れ、ラザニアをゆで、これをザルに上げる。
- ③耐熱容器にバターを塗り、ラザニア→カボチャ→ホワイトソースの順に重ねていく。最後は必ずホワイトソースで終わらせる。
- ④上に手でちぎったバターと粉チーズ、パン粉をかけて、200度のオーブンで15分焼く。



- ①四角の中に、すべての2字熟語が成り立つように漢字1字を入れて下さい。
- ②その4つの漢字を下の丸の中にあてはめて、ことわざを完成させて下さい。

二字熟語

クイズ

① 声 女 雅 勝

② 保 穩 閼 全

③ 貧 豊 源 豪

④ 清 安 曆 正



答え ことわざ「○○は○に○る」

応募方法 右のはがきを参考に、ご応募ください。

※応募に際し、いただいた個人情報は、当企画の目的以外には使用いたしません。

締切 平成24年11月30日(金)消印有効

正解者の中から70名の方に
記念品をお送りします。



7008568

こくほ岡山
『特別号クイズ』係宛

岡山市北区桑田町17-5
岡山県国保連合会
保健事業班

- ①クイズの答え
- ②郵便番号、住所
- ③氏名、年齢、職業
- ④電話番号
- ⑤ご意見、ご感想等