



# ビブリアキッチン



2026年6月発行（第23号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

## 野菜はすごい！ ～彩り豊かで栄養満点、冷凍食品も有用～

野菜にはビタミンC、ビタミンAなど、健康を保ち成長を促すために必要な栄養素が詰まっています。野菜が苦手な子どもには、大人がニコニコ食べて、表情と言葉で野菜のおいしさを伝えましょう。



### 夏らしいパスタ 夏野菜とモッツァレラチーズのペペロンチーノ

#### 材料（2人分）

パスタ	2束	200g
オリーブオイル	適量	
ニンニク		2g
＜薄切り＞		
鷹の爪		1g
＜輪切り＞		
ズッキーニ	1/2本強	80g
＜半月切り＞		
ナス	1本	80g
＜半月切り＞		
プチトマト	10個	100g
＜1/2カット＞		
モzzarellaチーズ		70g
＜一口大＞		
塩		4g
胡椒（黒）	少々	
＜お好みで＞		



#### 【管理栄養士から一言】

夏野菜をパスタと一緒にたくさん食べられるメニューです。とろーりとろけたチーズがトマトとの相性抜群です。ズッキーニやトマトにはビタミンCが含まれ、ビタミンCはハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促します。また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。



#### ★作り方★

- ① 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら塩（分量外・お湯の1%）を加えてパスタを袋の表示の通りに茹でる（茹で汁はお玉1杯分取っておく）。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニク、鷹の爪を弱火～中火で香りが立ってくるまで炒める。
- ③ ②にズッキーニ、ナスの順に野菜を加えて火が通るまで炒め、①の茹で汁を加えて乳化させる。
- ④ さらにプチトマト、モzzarellaチーズを加えて軽く炒め、①のパスタを加えて、塩・胡椒で味を調える。

ソラレピ ソラレピ HP 参照



#### ★『野菜が決め手!栄養の「こつ」』

佐藤 秀美/著 柴田書店 498

#### ★『ニチレイフーズの広報さんに教わる食材の冷凍、これが正解です!』

ニチレイフーズ/監修 KADOKAWA 596

#### ★『うちの子、今の食事で栄養的に大丈夫ですか?』

面家 健太郎/著 日本実業出版社 493

#### ★『女子栄養大学栄養クリニックのこども栄養素えほん』①～③

女子栄養大学栄養クリニック/監修 日本図書センター 49

6月は食育月間

