

食を楽しむ、考える。



短時間でできる
バランスの良い
疲労改善・夏バテ
予防レシピ

なすとオクラをたっぷりと うなぎと夏野菜の 甘辛丼

材料
2人分

488 **co-op** コープさんき 共同開発 大隅産うなぎ蒲焼 …… 1尾
269557 **産直** 国産丸オクラ …… 4本
247 なす …… 1本
温かいご飯 …… 2杯分(丼)
油 …… 大さじ1/2
添付の山椒 …… 1袋

A 生姜(せん切) …… 1/2片分
だし汁 …… 1/2カップ
酒 …… 大さじ1
しょうゆ・みりん …… 各大さじ1/2
蒲焼添付タレ …… 1袋

作り方

- 1 うなぎは半解凍して8等分に切る。オクラは斜め切り、なすは輪切りにする。
- 2 フライパンに油を熱してなすを炒め、**A**を加えて煮立てる。うなぎを加えて約5分煮、オクラを加えてサツと煮る。
- 3 丼にご飯を盛って**2**のをせ、山椒をふる。

レンジ 湯茹 フライパン

488 冷凍 次回8月 次週4日

産地
指定

大隅地区養まん漁協

co-op コープさんき
共同開発

大隅産うなぎ蒲焼
(タレ・山椒付)(無頭)

170g(1尾)★

無頭タイプ うなぎ(養殖):鹿児島産

長めの蒸し時間でふっくら。特大サイズ。小麦
(300kcal・食塩相当1.4g/うなぎ蒲焼100g)

皿:長さ約31cm

本体 **2,480**円
(税込 **2,678**円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサー
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

暑い夏はうなぎ蒲焼きでパワーアップ!

うなぎ蒲焼きは栄養豊富な食材です。たんぱく質や、免疫力を高めて目や皮膚、粘膜の健康を維持するビタミンAが豊富です。疲労回復に役立つビタミンB1、B2、さらにカルシウムやカルシウムの吸収を促進するビタミンD、抗酸化力のあるビタミンE、貧血予防に役立つ鉄も含み、脂質は生活習慣病の改善に役立つ不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含んでいます。

特に夏は、冷たい麺類や甘い物など、糖質に偏った食事を摂りがちでビタミンB1、B2が不足します。うなぎを食べて夏バテ予防しましょう!

うなぎ蒲焼き

プラスチック削減!
エシカル