

野菜不足は、あとナス(小)1個!



ナスの栄養価

カリウムと食物繊維を含みます。ナスのきれいな紺色はナス自身が強い日ざしから身を守るための色素です。これはアントシアニンの一種で、抗酸化作用が期待されている成分です。硬さが気にならないなら、ナスの皮も食べるといいですね。



おいしいナスの選び方

ヘタがピンととがり、皮にハリがあるものが新鮮!

★ ナスは油を使った調理と合います

ナスとホタテの重ね焼き (1人分:エネルギー260kcal 塩分 1.2g)

材料(2人分)

ナス	1個
片栗粉	適宜
ホタテ貝柱	50g
下味	酒 小さじ 1/2
	塩 少々
	コショウ 少々
	片栗粉 小さじ 1
A	生姜(みじん切り) 小さじ 1
	青ネギ(小口切り) 1本分
サラダ油	大さじ 3
ソース	醤油 大さじ 1/2
	酢 大さじ 1/2
	砂糖 大さじ 1/2
	水 小さじ 2
	ごま油 小さじ 1/2
	生姜(みじん切り) 大さじ 1/2
	青ネギ(小口切り) 1本分
セロリ(みじん切り) 大さじ 1	

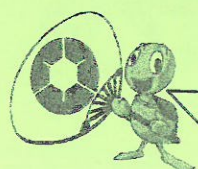
1. ナスの皮をところどころ縦にむき、4枚にスライスする。
 2. ホタテは7mm角に切り、下味をつけてAを混ぜる。
 3. ソースの材料を合わせておく。
 4. ナスの片面に片栗粉を薄くつけ、2. のホタテをこんもりとのせ、押さえるようにくっつける。
 5. フライパンに油を熱し、4. のナスをホタテを上にして並べ、ふたをして弱火で3~4分蒸し焼きにする。ホタテに火が通ったら、ふたを開けて水分をとばす。
 6. 器に盛り、3. のソースをかける。
- ★ ゴマをかけてもOK
★ さっぱりとしたソースは色々な食材にあいます

ナスそうめん (1人分:エネルギー202kcal 塩分 1.7g)

材料(2人分)

ナス	1個
サラダ油	大さじ 1/2
素麺	2束
だし汁	200cc
醤油	小さじ 2~3
(素麺の塩加減で調整)	
一味唐辛子	好みで

1. ナスは縦半分になり、斜めに切目を入れ、食べやすい大きさに切る。
2. 素麺はさっと茹でておく。
3. 鍋に油を熱してナスを炒め、だし汁、醤油、一味を加えて煮る。
4. ナスが柔らかくなったら素麺を入れて好みのかたさになるまで煮る。



ナスそうめんは香川県の郷土料理だよ。あんがい簡単だから作ってみてね。