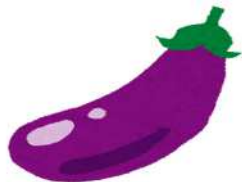


レモンでさっぱり！ なすの焼き浸し

テーマの野菜

「なす」



ナスの紫色色素は「ナスニン」というポリフェノールで、非常に高い抗酸化作用があり、生活習慣病や認知機能低下の予防に効果的です。ビタミンC豊富なレモンと一緒に食べることで吸収率がアップします。

【材料(2人分)】

ナス	2本
インゲン	2本
油	大さじ1
Aしょうがチューブ	2.5cm
A醤油	大さじ1/2
A酒	大さじ1
A砂糖	小さじ1
レモン(しぼり汁)	小さじ2
鰹節	小分け1/3パック
大葉	2枚



【作り方】

- ①ナスは縦半分に切って斜めに切り込みを入れ、水に浸してアク抜きをする。インゲンは筋をとり半分に切る。
- ②フライパンに油をしき、ナス(皮目から)、インゲン、中火で両面焼く。
- ③焼き目が付き、しんなりしたら、熱いうちにA(ジップロックに用意する)に浸す。
- ④粗熱が取れたら、鰹節、刻んだ大葉を加えて和える。
- ⑤皿に盛り、レモンを絞る。

食改さんより一言！

暑い夏でも、さっぱり食べられておすすめのメニューです。
冷めてからレモンを加えることで風味と栄養を守れます。



広報には掲載できませんでしたが、考案したメニューをご紹介します。

なすのシソ巻

【材料(2 人前)】

ナス 1 本	みそ 大さじ 1
人参 1/2 本	みりん 大さじ 1 と 1/2
青じそ 10 枚	牛乳 大さじ 1
豚ひき肉 25g	すりごま(白) 大さじ 1
	油 小さじ 1



【作り方】

① 肉みそを作る。

耐熱容器にみそ、みりん、牛乳豚ひき肉を入れてよく混ぜ、電子レンジ(600W)で 1 分加熱し、いったん取り出してすりごまを入れよく混ぜて再度 30 秒～1 分加熱する。

② ナスはへたを切り落とし、縦 6 等分、長さを半分に切る。人参は短冊切りにし、ラップをして電子レンジで1分加熱する。

③ 青じそ 1 枚を広げた上にナス、人参と肉みそを添えしそで包むように巻く。

④ フライパンを火にかけ油を入れシソで巻いたナスを中火で 2～3 分焼き、香ばしい香りがしてきたら、裏返して 1～2 分焼く。

なすの胡麻煮

【材料(2 人分)】

ナス 2 本	A 水 60 ml
インゲン 2 本	A 鰹節 小分け 1/3 パック
人参 1/2 本	A 醤油 大さじ 1/2
すりごま 大さじ 1	A 砂糖 小さじ 1/2
ごま油 大さじ 1	A 酒 大さじ 1/2
しょうが 適量	
こねぎ 適量	



【作り方】

① ナスは縦半分に切って斜めに切り込みを入れ、水に浸してアク抜きをsする。インゲン、人参は食べやすい大きさに切る

② フライパンにごま油をしき、ナスの皮目から中火で両面焼く。

③ ナスがしんなりしたら、A を加えて弱火で 5 分程度煮る。

④ すりごまを加え、千切りしょうが、こねぎをトッピングする。