

2009
7月

毎月15日は ゆいゆい
健康クッキング

なすを揚げて、蒸して、焼いて、炒めて、生で、
色んな料理にためてみましょう!

(レシピ提案)
沖縄県栄養士会

4人分

鶏肉となすの炒め物

160
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- 鶏もも肉.....200g
- なす.....200g
- しめじ.....1袋
- しょうが.....少々
- ねぎ.....20g
- ごま油.....大さじ1
- さとう.....小さじ1/2
- みりん.....小さじ2
- みそ.....大さじ2杯半

作り方

- ①鶏肉は、一口大のそぎ切りにする。なすは、皮をしま模様にむいてたて半分に切つて7mmくらいにスライスし、水につけその後水切りする。しめじは、石づきを切りほぐす。ねぎは、3cm長さに切る。
- ②フライパンを熱し、ごま油を小さじ1杯入れ、みじん切りのしょうがを炒め、鶏肉を加えて火が通ったら皿にとる。
- ③フライパンに小さじ2杯のごま油を熱し、なすを入れて炒め、充分火が通ったらしめじと鶏肉を加えて軽く炒め、合せておいた調味料を加えて充分に味をしみ込ませる。(2~3分炒める)
- ④火を止める直前にねぎを加えて軽く混ぜ、火を止めて器に盛る。

※お肉は豚肉、牛肉なんでも良いです。

4人分

蒸しなすの酢みそかけ

47
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- なす.....300g
- 酢.....大さじ2
- みそ.....大さじ2
- さとう.....小さじ2
- すりごま(白).....小さじ1
- 青じそ.....2枚

作り方

- ①なすはたて半分に切り、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、15~20分蒸す。
- ②酢、みそ、さとう、すりごまをよく混ぜ合わせ、酢みそを作る。
(水分が足りない場合は、だし汁を加える。)
- ③①の蒸し上ったなすを冷ましてから一口大に切り、器に盛り、②の酢みそをかけ、千切りにした青じそを飾る。

※ゆでたオクラをなすと一緒に盛り付けると色どりがよいです。
※なすは、電子レンジで加熱しても良いですが、ゆでると水っぽくなるので注意です。
※冷蔵庫で冷やして召し上がるとまた格別です。

4人分

なすと豆腐のあえ物

65
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- なす.....200g
- トマト.....150g
- 絹ごし豆腐.....100g
- ツナ缶.....1缶
- きゅうり.....2分の1
- 酢.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- すりごま(白).....小さじ1

作り方

- ①なすはたて半分に切り、2mmくらいの半月切りにし、塩をふってしばらくおき軽くもんでアクを取り、熱湯にざっとくぐらせ、水気をしぼる。
- ②絹ごし豆腐は軽く湯通しをし、ザルにとり水切りしておく。
- ③トマトは、1cmのいちょう切りにする。
- ④きゅうりは、千切りにする。
- ⑤ボールになす、トマト、ほぐした豆腐、きゅうり、ツナ缶を入れ、調味料を加えてあえる。

ひとくちメモ

- なすの皮の青紫色は、ポリフェノールのアントシアニン系色素のナスニンです。目の機能を良くする働きがあるといわれています。
- 食物繊維も多く、100g中2.2g含まれています。(参考:からだに効く栄養成分バイブル・五訂食品成分表)

