

管理栄養士のお手軽レシピノート

★夏野菜を食べよう！

ナス料理特集！

#野菜を食べよう
#時短レシピ
#簡単調理
#夏野菜で夏バテ防止

☆ナスのレンチン蒸し

＜材料＞(2人分)

- ・ナス…3本
- ・サラダチキン(市販)…1袋
- ・ポン酢…適量
- ・ラー油…お好みで



＜作り方＞

- ①ナスはヘタを取ってよく洗い、フォークでナスの表面に5か所ほど穴を空ける。(破裂防止)
- ②ナスをラップで包み、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③加熱が終わったらレンジから取り出し(やけど注意!)、ナスの粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- ④ナスが冷えたらラップから取り出し、手で縦に割いていく。割いたナスとほぐしたサラダチキンにポン酢をあえて完成! (大人はラー油をかける◎)

ナスをまるごと電子レンジで加熱することで、ふっくらみずみずしい仕上がりになります。サラダチキンの代わりに豚しゃぶでもおいしいので、お好みで作ってみてください♪

☆ナスのオクラのそぼろあん

＜材料＞(2人分)

- ・ナス…2本
- ・めんつゆ…大さじ2(3倍濃縮)
- ・ごま油…多め
- ・しょうが(チューブ)…3cm
- ・オクラ…3本
- ・水…1カップ
- ・豚ひき肉…100g
- ・水溶き片栗粉…適量



＜作り方＞

- ①ナスは1cm幅の輪切りにして、多めのごま油で焼く。オクラは茹でて小口切りにしておく。
- ②ナスが焼けたらお皿に移し、同じフライパンでひき肉を炒める。
- ③ひき肉の色が変わったら、オクラ・めんつゆ・しょうが・水を入れて火にかける。
- ④③の汁が煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけたあんをナスにかけて完成!

多めのごま油で焼いたナスとしょうがでさっぱりさせたあんが良く合います。夏野菜の掛け合わせで色味が良く、食欲をそそります。

☆ナスピザ

《材料》(4人分)

- ・ナス…2本
 - ・玉ねぎ…1/4個
 - ・ケチャップ…大さじ3
 - ・酒…大さじ2
 - ・砂糖…大さじ1
 - ピザ用チーズ…適量
- } A



《作り方》

- ①ナスを5mm幅の輪切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②調味料(A)を合わせておく。
- ③フライパンにクッキングシートを敷いて、その上に輪切りにしたナスを並べる。
- ④ナスの上に調味料(A)を塗り広げて、蓋をして中火にかける。
- ⑤5分くらい火にかけてナスがくたっとしたらチーズをのせ、蓋をしてチーズをとかす。
- ⑥チーズがとけたらクッキングシートのままお皿にスライドさせて完成！

甘めのソースがナスと相性抜群です♪
クッキングシートの上で作るので、フライパンもお皿も汚れません。

～管理栄養士のあとかき～

ナスの皮には眼精疲労の緩和や抗酸化作用があるのでなるべく皮ごと調理をしていただくのがおすすめです。

ナスはガクについているトゲがとがっているものほど新鮮です。紫色が濃く、表面がなめらかでキズのないものを選びましょう。

保存は、1個ずつラップに包んで野菜室に入れましょう。乾燥に弱いので、購入から3～4日で食べてしまうのがベスト！

出典 <https://www.kewpie.co.jp/recipes/knowledge/article/24/page03/>

