

# 体を冷やし暑い季節におすすめ ナス

ナスは、煮ても、焼いても、炒めても、揚げても、生で即席漬けても楽しめます。また和食や中華、エスニックなどどのような料理にも合うマルチプレーヤーな野菜です。体を冷やし、ほてりを抑える作用があるので暑い季節におすすめです。紫色の色素ナスニンは、強い抗酸化力を持ち、眼精疲労の緩和や動脈硬化予防に役立つと言われています。



いろいろな調理方法で楽しめます

こちらのホームページからレシピが見られます



**【保存方法】**乾燥と低温に弱いので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。保存期間が長くなると種が黒くなり、味も落ちるので、炒める、素揚げ、焼きナスにしておくで冷凍で保存可能です。

## レンジで蒸しナス 夏バテ防止に豚肉をトッピング

**【材料】**ナス大1本(中2本)、薄切り豚ロース肉50g、ポン酢しょうゆ適量(お好みのドレッシングでもOK)、トッピング(トマト、大葉、みょうがなど)

**【作り方】**①ナスはへたを落として皮をむき、横に2~3等分、縦に半分に切り、斜めに細かく切り目を入れる。②水にさっとさらして、ラップに包み、耐熱の皿にのせて電子レンジ(600W)で2分、上下を返し約1分30秒加熱する。ラップのままビニール袋に入れ、口をしっかりと閉じ、冷水で冷やす。③鍋に湯を沸かして火を止め、5cm幅に切った豚肉を1枚ずつ広げて入れる。弱火をつけ、肉の色が変わったら取り出し、ポン酢しょうゆに漬けて冷ます。④②のナスの上に③をつけ汁ごとのせ、お好みのトッピングをのせる。



材料 1/2 量:エネルギー約 100kcal、食塩相当量約 0.9g

## ささっとしぎ焼き こくがあっておいしく、作りおきにもぴったり

**【材料】**ナス大1本(中2本)、ピーマン1個、生姜ひとかけ、ごま油大1/2◎調味料(みそ大1、砂糖大1/2、みりん大1/2、酒大1、赤唐辛子1/2本・種を抜く)

**【作り方】**①ナスは、一口大の乱切りにし、耐熱の皿にのせ、ごま油をかけてからめる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。②フライパンにせん切りにした生姜と調味料を入れて火にかけ、よく混ぜたら、乱切りのピーマンと①のナスを加え、ピーマンがしんなりするまで炒める。



材料 1/2 量:エネルギー約 100kcal、食塩相当量約 1.1g

## ナスのガパオライス 夏野菜を一度にどっさり楽しめます

**【材料・2人分】**ごはん1合、鶏ひき肉100g、生姜ひとかけ、にんにく1片、バジルの葉6枚、ナス大1本(中2本)、好みの夏野菜(ピーマン、ズッキーニなど)、サラダ油小2、トッピング(トマト1個、卵2個)◎調味料(ナンプラー大2/3、オイスターソース大2/3、砂糖小1)

**【作り方】**①フライパンに油、みじん切りした生姜とニンニクを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、ひき肉を加える。②2cm角に切ったナスと他の野菜を加え、しんなりするまで炒める。③調味料を加え、水分が少なくなるまで煮つめたら、バジルの葉をちぎりに加える。④別のフライパンで「目玉焼き」を作る。⑤ごはんの上に③と2cm角に切ったトッピング用のトマト、④の目玉焼きをのせる。



材料 1 人分:エネルギー約 580kcal、食塩相当量約 2.3g