



1日350gとろう！

野菜料理レシピ

6月

簡単！時短！



ナスは6～9月が旬の淡色野菜です。90%以上が水分ですが、カリウムを豊富に含んでいるのが特徴です。余分な塩分や水分を体外へ排出してくれるので、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてりを鎮める効果もあり、夏バテ症状の予防・緩和にも有効です。これからの季節にぴったりのナス料理。いろんなアレンジでぜひお家でも取り入れてくださいね♪

ナスのボロネーゼ風ごはん

＜材料2人分＞

合いびき肉	150g
ナス	2本
A	ケチャップ 大さじ2
	しょうゆ 小さじ1/2
	コンソメ顆粒 小さじ1
	にんにくすりおろし 1cm
ご飯	300g
卵黄	2個分
乾燥パセリ	お好みで

＜作り方＞

- ① ナスは3cm大の乱切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、ひき肉を炒める。
- ③ お肉に火が通ったら①を加えて更に炒める。
- ④ しんなりしたら、水を入れて煮立たせ、Aの調味料を加えて煮からめる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、上から④をかけ中央に卵黄をのせ、パセリを振る。



ナスときのこの生姜焼き

＜材料2人分＞

豚こま切れ肉	100g
ナス	1本
エリンギ	1本
しいたけ	4本
しめじ	1/2株
玉ねぎ	1/4個
A	生姜すりおろし 大さじ1
	酒 大さじ1.5
B	しょうゆ 小さじ2
	みりん 大さじ1/2
	砂糖 小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

＜作り方＞

- ① 豚肉は一口大に切り、Aで10分ほど漬けておく。
- ② ナスは乱切りにし、エリンギ、しいたけ、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンを熱し、エリンギ、しいたけ、しめじを中～強火で焼く。このときあまり触らないようにする。水分が飛び、焼き目がついたら一度取り出す。
- ④ 空いたフライパンにごま油を熱し、①を汁ごと炒める。玉ねぎを入れてしんなりと炒める。
- ⑤ ③のきのこを戻し、Bを加えて絡ませる。



一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
ナスのボロネーゼごはん	502kcal	20.9g	20.8g	50mg	4.0g	1.8g
ナスときのこの生姜焼き	216kcal	12.0g	13.0g	15mg	3.4g	1.2g