



たじみの野菜

夏野菜料理レシピ 6月



夏野菜はみずみずしく、ほてったカラダを冷やしてくれます。日本の「湿度が高く・蒸し暑い」夏には、太陽の光をいっぱい浴びたビタミン類の豊富な夏野菜で乗り切りましょう。

～ なす ～

なすに含まれている色素成分である「アントシアニン」には、目や肝臓の働きを活性化させる効果や、血圧の降下、コレステロール値を下げて動脈硬化などを予防する効果があるとされています。また、なすには「クロロゲン酸」という成分もあり、これにもアントシアニンと同様に高い抗酸化作用があります。

なすとみょうがの味噌炒め

< 材 料 4人分 >

なす	3本	
みょうが	3本	
青しそ	4枚	
サラダ油	大さじ2	
A	味噌	大さじ2
	酒	大さじ4
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	少々

< 作り方 >

- ① ナスはヘタを取り縦半分に割り、更に斜め切りの一口大にし、水にさらす。
- ② みょうがは縦半分に割り、更に斜め半分にする。
- ③ 青しそは千切りにし水に放し、軽く絞る。
- ④ 味噌、酒、砂糖、醤油を混ぜ合わせて甘味噌を作る。
- ⑤ フライパンを温めサラダ油をひき、ナスを焼き付けるように炒め、少ししんなりしてきたら、みょうがを加えて炒め合わせる。

⑥ 甘味噌を入れて絡め、味噌が少し焦げるほど香ばしく炒め、器に盛り青しそを散らす。

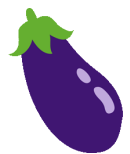
なすのさっぱり和え

< 材 料 2人分 >

なす	2本	
B	しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	おろし生姜	小さじ2
白ごま	少々	

< 作り方 >

- ① なすは縦に細切りにして水にさらす。
- ② 耐熱皿に軽く水を切った①を並べてふわっとラップをして4～5分加熱する。
- ③ 柔らかくなったら熱いうちにBの調味料を全て加える。
- ④ 冷蔵庫で冷やし食べる直前に白ごまをふる。



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	塩 分
なすとみょうがの味噌炒め	116kcal	1.8g	7.0g	24mg	1.5g	1.1g
なすのさっぱり和え	60kcal	1.4g	4.1g	15mg	1.4g	1.3g