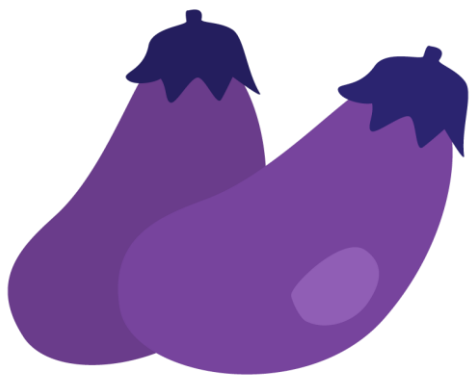


ナスを使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善
推進協議会



野菜を使った簡単レシピ
はこちらから♪

▲大仙市ホームページ

ピザナス (西仙北支部)



材 料(2人分)

ナス……2本
ベーコン……2枚
トマト……1個
ミートソース……50g
ピザ用チーズ……適量
サラダ油……大さじ1と1/2



作り方

- ①ナスは1cmの斜め輪切りにし、水にさらし、水気をふき取る。ベーコンは2.5cm幅に切る。トマトは5mmの半月切りにする。
- ②フライパンにナスを並べてサラダ油を回しかけ、両面焼く。(油が足りなければ少量足す。)
- ③②のナスの半量を取り出し、残った半量のナスをフライパンに並べ直す。その上に、ベーコン、②で焼いた残りのナス、トマト、ミートソース、ピザ用チーズの順に重ね、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④チーズが溶けるまで蒸し焼きにしたら、完成。

エネルギー……293キロカロリー

塩分……1.4グラム

ナスの揚げびたし (協和支部)



材 料(2人分)

ナス……50g
揚げ油(サラダ油またはこめ油)……適量

A しょうゆ ……大さじ3

酢 ……大さじ2

砂糖 ……大さじ1

にんにく ……1かけ

しょうが ……1かけ

ねぎ ……5cm

豆板醤 ……小さじ1/2～1

(お好みで辛さを調節してください)



作り方

- ①ナスは1cmの輪切りにし、水にさらしてあくをとりざるに上げる。
- ②Aのにんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。Aの材料を容器に入れ、混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を入れ熱し、ナスを揚げる。
- ④揚げたナスが熱いうちに、②のAにナスを浸す。
- ⑤器に盛って出来上がり。

Aのたれは、唐揚げやサラダにかけてもおいしいです

エネルギー……167キロカロリー

塩分……1.4グラム

ナス

“皮ごと食べると
健康と美容に効果的”

* ナスの皮の鮮やかな紫色はナスニンと呼ばれる色素で抗酸化作用をもちます。
90%以上が水分でできているためヘルシーで食物繊維、カリウムを多く含んでいるのが特徴です。

＜選び方＞

☆皮の表面にハリとツヤがあるもの。
ヘタの部分のとげがしっかりと立っているもの。
持った時にずっしりと重みを感じるもの。

＜保存方法＞

☆1個ずつラップ又は新聞紙に包んで冷暗所で保存。
冷凍する場合は切って水にさらしてあくをとり、水けをとってから冷凍。

＜調理方法＞

☆ 焼き物、揚げ物、炒め物、煮物、蒸し物等

＜栄養成分＞

食品成分表(100gあたり)
エネルギー……………18キロカロリー
水分……………93.2グラム
たんぱく質……………1.1グラム
脂質……………0.1グラム
炭水化物……………5.1グラム

ナスカツ (仙北支部)



材 料(2人分)

豚肉(肩ロースorロース肉の薄切り)…4枚
塩・こしょう(豚肉用)……………少々
長ナス……………1本
玉ねぎ……………50g
塩・こしょう(玉ねぎ用)…少々
A [パン粉……………適量
小麦粉……………大さじ4
卵……………1個
揚げ油……………適量]

混ぜておく

作り方

- ①豚肉に塩コショウをふる。
- ②ナスは1.5センチ幅の輪切りにする。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき(分量外)、玉ねぎを透き通るまで炒め、軽く塩・こしょうをふる。
- ④ナスの上に炒めた玉ねぎを乗せ、豚肉で包む。
- ⑤④をAにくぐらせ、中温の揚げ油(170～180℃)でカラッと揚げる。
- ⑥器に盛り、レタス、トマトなどを添え、お好みでソースをかけていただく。
エネルギー……………361キロカロリー
塩分……………0.5グラム

炒めナスのカラフル香味のせ (大曲支部)



材 料(2人分)

ナス……………2本
トマト……………中1/2個
みょうが……………2～3本
オクラ……………2本
オリーブ油……………大さじ1

A [白だし……………大さじ1.5
水……………大さじ1.5
おろししょうが……………大さじ1/2
こしょう……………少々]



作り方

- ①ナスはヘタをとり、縦半分に切ってから皮目に斜めに切り込みを入れてから斜め半分に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、フタをせずにナスを皮目から焼く。焼き色がついたら、反対の面も焼く。
- ③トマトはヘタを取り、湯むきし粗みじん切りにする。
ミョウガは縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。
オクラはサッと茹でヘタをとり、薄く輪切りにする。
Aを合わせておく。
- ④③とAをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ナスを皿に盛りつけ、その上に④をのせる。
エネルギー……………122キロカロリー
塩分……………1.2グラム