

おいしく
食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.199

ナスの香味だれがけ

1人分の栄養価 エネルギー74kcal、食塩相当量1.3g

ナスの皮には「ナスニン」という抗酸化作用を持つポリフェノールが含まれています。皮ごと焼きナスにすれば、栄養を無駄なく摂取でき、見た目も鮮やかです。ネギやショウガの香りには、食欲を増進させる効果があり、夏バテ気味のときにもお勧めです。



材料(4人分)

ナス…………… 3本
油……………大さじ1
長ネギ…………… 1/2本
ショウガ…………… 10g
ニンニク…………… 少量
〔酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
ごま油……………大さじ1/2

作り方

- ①ナスは縦に4等分し、ペーパーで水気を取る。
- ②熱したフライパンに油をひき、皮目から先に両面焼き目が付くまで焼く。
- ③深めの容器に取り出す。
- ④長ネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ⑤③に④と混ぜ合わせたAを入れる。
- ⑥粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、皿に盛り付けて完成。

岡旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)