



ゲンキ レシピ

ナスと大葉のさっぱり炒め

○調理時間：10分 ○エネルギー：約100kcal
○塩分量：約0.7g

大葉の香りと酢で食欲アップ



だんだんと蒸し暑い日が増えてくる6月。味付けに少量の酢を加えることで、さっぱりして食べやすくなり、食欲も出てきます。大葉はβカロテン、ビタミンB群、ビタミンEやKなどが豊富で、薬味としてだけでなく、上手に活用したい野菜です。また大葉の香り成分には殺菌作用や食欲増進、健胃作用もあると言われています。

材料(2人分)

- ナス……………3個 ●ニンニク…1/2かけら ●ゴマ油…大さじ1
- 生シイタケ…3個 ●しょうゆ…大さじ1/2
- 大葉……………5枚 ●酢……………大さじ1/2

作り方

- ① ナスはヘタを取って縦半分に切ってから斜めに切り、水につけてあくを抜く。
- ② シイタケは石づきを切り、薄切りにする。大葉は千切りにしておく。
- ③ ニンニクをみじん切りにして、フライパンにゴマ油を入れて炒める。
- ④ ナスとシイタケを加えて炒め、表面に焼き色がついてきたら大葉を加え、しょうゆ、酢で調味する。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～