

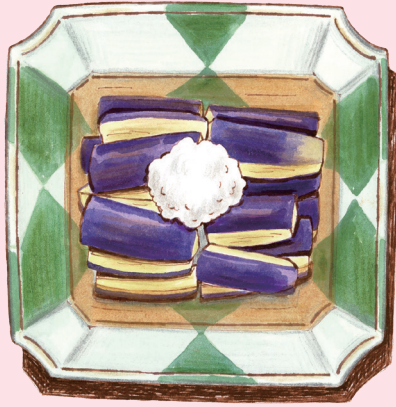


ゲンキ
レシピ

ナスの焼きびたし

○調理時間：20分 ○エネルギー：約160kcal
○食塩相当量：約1.3g

皮ごと使って微量栄養素を逃さない



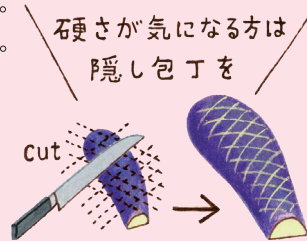
ナスは決して栄養価が高い野菜ではありませんが、ビタミン類やミネラルなどの微量栄養素を幅広く含んでいます。皮の紫色はナスニンという成分で抗酸化作用があります。色もきれいなので、皮はむかずに使いましょう。硬さが気になる方は隠し包丁を入れると食べやすくなります。

材料(2人分)

- ナス……………3個
- だし汁 ……100ml
- 大根……3cm
- 片栗粉…………大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- サラダ油…大さじ2
- みりん……大さじ1

作り方

- ① ナスは洗って拍子木に切って水につけてアクを抜く。
- ② 水気をふき取って片栗粉をまぶし、多めの油で焼く。
- ③ ナスを焼いている間に小鍋にだし汁としょうゆ、みりんを入れて煮立てる。
- ④ 焼きあがったナスは、余分な油を紙で吸い取り、③の鍋に入れてひと煮たちさせる。
- ⑤ 器に盛って大根おろしをそえる。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://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 ～