

# 旬の食材で体をととのえる!

## 秋が旬の食材

# ナス



### Carrot's Healthy Recipe キャロットのヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。



【参考文献】最新決定版 食材事典 (学研) からだにうれしいキッチン栄養学 (高橋書店) あたらしい栄養学 (高橋書店)

### バランス献立

夏の疲れ回復には、  
バランスのよい食事を  
三食しっかりと!



【1食分】  
エネルギー 592 Kcal  
塩分 3.2 g

- ・ごはん
- ・なすと鶏肉の揚げまし
- ・チンゲン菜とカニカマの和え物
- ・きのこ汁

### 旬

初夏～初秋 (秋ナスは、暑さが落ち着き、日中と朝晩の気温差により旨味成分が増します。)

### 栄養

ポリフェノール(ナスニン)に強い抗酸化作用があり、美肌や抗ガン作用があるとされています。豊富なカリウムには高血圧予防、食物繊維には整腸作用が期待できます。

### 料理法

焼き物、炒め物、煮物、汁物、揚げ物、漬物

### 選び方

表面に張り・ツヤのあるもの。へたの部分のトゲが立ってさわると痛いもの。

### 保存方法

袋に入れて冷暗所に保存し、なるべく早く使うこと。暖かい時期に取れる野菜のため、冷蔵庫に入れておくと硬くしまつて傷みもはやくなります。

### 産地

高知県、熊本県、群馬県

作り置きにぴったり!

## 【なすと鶏肉の揚げびたし】

調理時間  
約15分

【1人分】  
エネルギー 266kcal  
塩分 1.9g

### 材料 (2人分)

ナス……………2本  
鶏もも肉……………150g  
さつまいも……………小1本  
ねぎ……………少々 (小口切り)  
米油 (サラダ油でもOK) ……  
大さじ3

A { だし汁……………200cc  
しょう油……………大さじ1  
みりん……………大さじ1

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、なすは食べやすい大きさに切り、さつまいもは輪切りにする。
- ② A を合わせて火にかけ、沸騰すると火からおろす。
- ③ フライパンに米油を熱し、なす、さつまいも、鶏肉の順に揚げ焼きにして②のだしに漬け込む。



おつまみやパスタメニューによく合う!

## 【なすの生ハムチーズボート】

【1人分】  
エネルギー 182kcal  
塩分 0.7g

調理時間  
約10分  
(焼く時間を除く)

### 材料 (2人分)

ナス……………2本  
ミニトマト……………8コ  
レモン汁……………小さじ2  
生ハム……………20g  
粉チーズ……………20g  
A { パセリ……………  
適宜 (手で葉をちぎる)  
こしょう……………少々  
ガーリックパウダーお好み

- ① なすは半分カットし、5ミリほどの厚みを残して中をくり抜き、中身は粗いみじん切りにする。
- ② 生ハムは粗いみじん切りにする。
- ③ 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、①を並べ、Aと中身を混ぜてなすに詰める。
- ④ オーブントースター1300Wで15分程度、なすが柔らかくなるまで焼く。(チーズが焦げそうな場合はアルミホイルをのせて焼く)

