東都大学管理栄養学部のレシピ No.21

2021　夏
テーマ：なす

なすはレンジで手軽においしく！

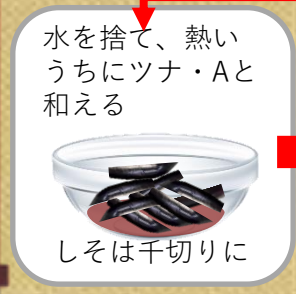
夏野菜の代表の一つ、なす。なすの皮にはナスニンと呼ばれる紫色の色素が含まれています。ポリフェノールの一種であるナスニンの抗酸化作用はとても強く、夏に向けて食べたい野菜です。初夏の長なすは皮が柔らかく、電子レンジ調理に向いています。手軽に1品作ってみましょう！

Point 1 ： 加熱後すぐに和えると味がしみこむ！
Point 2 ： 油をまぶして加熱すると色鮮やか！

なすの中華風レンジ蒸し【材料：2人分】

もう1品
副菜

なす　2本　油　小さじ1
ツナ缶　1/2缶　しそ　2枚
A
- 醤油　小さじ1　みりん　小さじ1
- 粉末鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素　小さじ1/4



1人分の栄養価

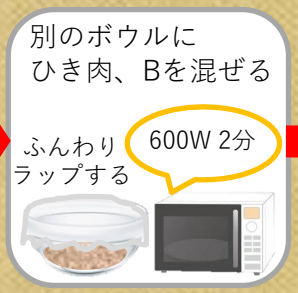
エネルギー	100kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	6.0g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	2.3g

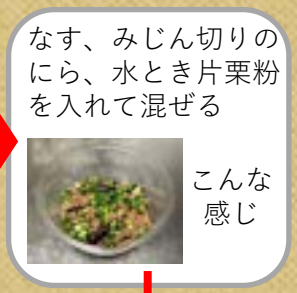
レンジで麻婆ナス　【材料：2人分】

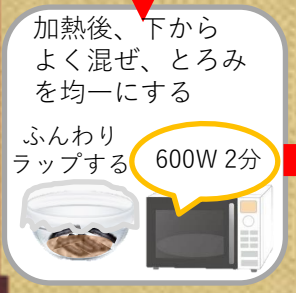
メイン
主菜

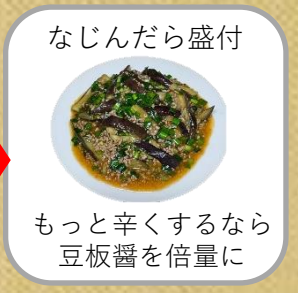
なす　2本(ごま油　小さじ2)
にら　1/2束　豚ひき肉　80g
B
- 醤油　大さじ1　料理酒　大さじ1
- ｹﾁｬｯﾌﾟ小さじ1　砂糖　小さじ1/2
- 豆板醤　小さじ1
- 粉末鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素　小さじ1/4

水 50ml　片栗粉　小さじ2









1人分の栄養価

エネルギー	208kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	13.1g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	1.9g
食物繊維	2.7g