

もっと**野菜**を食べよう
1日350g以上目標

なす

ーナスニンに注目ー

なすに含まれる水分は、じつに全体の約94%もあり、栄養的に豊富とはいいがたいですが、なすにもりっぱな働きがあります。

皮にナスニンというポリフェノールが豊富に含まれています。ナスニンには強い抗酸化力があり活性酸素の働きを抑制し、免疫力を上げ炎症を抑えたり、身体を冷やす働きもあります。

＜料理のポイント＞

ナスニンを摂るために、できるだけ皮ごと調理して食べることをおすすめします。

使いやすい大きさにカットして油で揚げ、油を切って密閉して冷凍しておくとか何かと便利に使えます。





天草市 野菜レシピ

ナスの海老はさみ揚げ

材料 (2人分)

ナス	100g
海老(むき身)	100g
卵白	1/2個
片栗粉	大さじ 1/2
酒	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
片栗粉(まぶし用)	小さじ 1
大根おろし	大さじ 1
シソの葉(飾り)	2枚
トマト	適宜

作り方

- ① ナスの半分は 5mmの厚さの輪切りにして、残り半分は細かく切る。それぞれ、水にしばらくつけて水気を切る。
- ② 海老のむき身は背ワタを取り、包丁で細かく切ってよく叩いておく。
- ③ ②に酒、塩、卵白、片栗粉を混ぜ、①の細かく切ったナスを加え、さらによく混ぜる。
- ④ 輪切りにしたナスは、片栗粉を全体にまぶし③をナス2枚で挟む。
- ⑤ ④を 170 度の油で色よく揚げ、器に盛り大根おろし、シソの葉、トマトを添える。



なす



E-G-G-P-L-A-N-T

栄養量(1人分) ▶ エネルギー 160kcal, タンパク質 11.4g, 脂質 8.2g, カルシウム 48mg, 鉄 0.3mg, 塩分 1.1g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



天草市 野菜レシピ

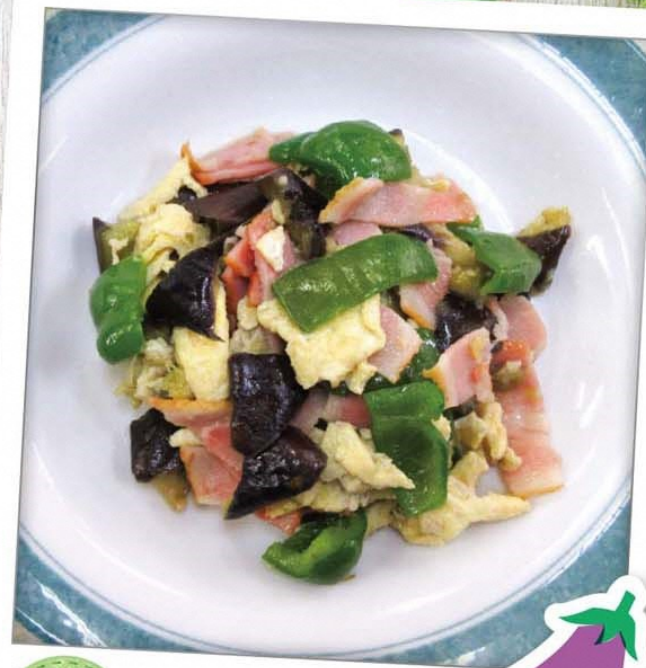
ナスとベーコンのいためもの

材料 (2人分)

ナス	2/3 本(130g)
油(ナス用)	小さじ 2
ベーコン	40g
卵	1/2 個
油(いり卵用)	小さじ 1
ピーマン	1 個(20g)
しょうゆ	小さじ 2/3

作り方

- ① 卵を大きめのいり卵にして器に取り出す。
- ② ナスを小さめの乱切りにして炒める。
- ③ ナスがしんなりしたら1cm幅に切ったベーコンを入れ、しょうゆを加えてさらに炒める。
- ④ ③に2cm角に切ったピーマンを加えてしんなりしたら、いり卵を入れざっくり混ぜて器に盛りつける。



なす



栄養量(1人分) >> エネルギー 173kcal, タンパク質 5.1g, 脂質 15.2g, カルシウム 21mg, 鉄 0.6mg, 塩分 0.7g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会