

おすすめレシピ ～アンチエイジングシリーズ～

「なすの煮びたし」

1人分あたり
(だし汁含む)
156kcal
塩分 1.6g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

酢が効いていてさっぱりしています。なすの皮にはポリフェノールが含まれており、老化防止になるといわれているので、剥かずに食べるようにしましょう。秋なすは肉質が厚く、美味しさもより濃厚です。あつあつはもちろん、冷やしてもおいしく召し上がれます。



【材料(約 2 人分)】

・なす	1本
・ミニトマト	4個
・しょうが	1かけ
・サラダ油	大さじ1
・和風顆粒だし	小さじ1/2
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ2
・酢	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① なすは縦半分、横半分に切ります。皮のほうに格子状に切り込みを入れ、3分ほど水にさらし、水気を拭き取ります。
- ② しょうがは千切りに、ミニトマトはへたを取って十字に切り込みをいれます。
- ③ フライパンに油を熱し、なすを入れます。
- ④ 両面に焼き色がついたら、水 200ml(分量外)・しょうが・ミニトマト・そして調味料を全て加えます。
- ⑤ 強火で一度煮立たせ、その後中火でなすがやわらかくなるまで煮ます。

栄養士 塚田 幸望

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。