

かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ

# 「なす」レシピ

皮ごとまるごと美味しいなす! 皮には抗酸化成分ナスニンが含まれます。

01

電子レンジで簡単!

## 「なす豚の蒸ししゃぶ」



作り方

- 1 なすはヘタをはずし、(裏面をcheck!) 5mmの斜め切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。
- 2 耐熱皿になすと豚肉を交互にならべる。ふわっとラップをかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 3 粗熱がとれたらラップをはずし、薬味とお好みのタレをかける。



レンジで蒸したなすは色鮮やか!  
切ってすぐに加熱すればアク抜きは不要。



材料 (2人分)

- ① なす …………… 1本 (150g)
- ② 豚しゃぶしゃぶ肉 …………… 150g
- ③ 酒 …………… 小さじ1
- ④ お好みで: みずな・長ネギなど
- ⑤ ごまドレッシング or ごまだれ …………… 適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/276kcal ●たんぱく質/15.6g ●脂質/19.7g ●炭水化物/6.9g ●食塩相当量/0.4g

02

子ども大好き! 香ばしく焼いて

## 「なすのピザ風」

野菜ソムリエ/高嶺恵子



作り方

- 1 なすは7mm厚さ、トマトは3~4つの輪切りにする。なすに塩をかけ、でてきた水分はペーパーなどでふきとる。
- 2 スキレットまたは小さなフライパンを弱めの中火にかけてオリーブオイルをひき、なすを両面きつね色になるまで焼く。
- 3 なすにミートソースとピザ用チーズをかけ、ふたをしてチーズがとけるまで加熱する。バジルをふる。

材料 (2人分)

- ① なす …… 1本 (150g)
- ② ミートソース …… 大さじ3
- ③ ミートソース …… 大さじ3
- ④ ピザ用チーズ …… 30g
- ⑤ バジルまたはパセリ …… 適量
- ⑥ オリーブオイル …… 小さじ1
- ⑦ 塩 …… 少量

塩をふってアク抜きすることで、なすが濃厚味に。しっかり焼き目をつけると美味しい!

1人あたり栄養価 ●エネルギー/113kcal ●たんぱく質/5.3g ●脂質/7.1g ●炭水化物/7.4g ●食塩相当量/0.8g

03

梅でコクあり! おつまみに・作り置きに!

## 「柴漬け風なすの梅もみ」

作り方

- 1 なすは縦半分切って5mmの斜め薄切りにする。
- 2 食品保存袋に、梅干しをほぐして種も一緒にいれる。なすと塩・砂糖・酢をいれて砂糖がいきわたるまでもむ。冷蔵庫にいれて30分以上おく。

お好みでみょうがやきゅうりを足しても。

材料 (6人分)

- ① なす …… 2~3本 (300g)
- ② 梅干し …… 1個
- ③ 塩 …… 小さじ1/3
- ④ 砂糖 …… 小さじ2
- ⑤ 酢 …… 小さじ2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/18kcal ●たんぱく質/0.6g ●脂質/0.1g ●炭水化物/4.1g ●食塩相当量/0.5g



POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●ヘタをばっさり捨てないで！



ヘタは上の端のみを切り落としてぐるとガクをむきとります。



●蒸しなすで 簡単副菜&冷凍

まるごと1本をラップでつつんで電子レンジ600Wで3~4分。粗熱がとれたら、手でさいてお好みでめんつゆやポン酢でいただきます。



●アク抜きは？

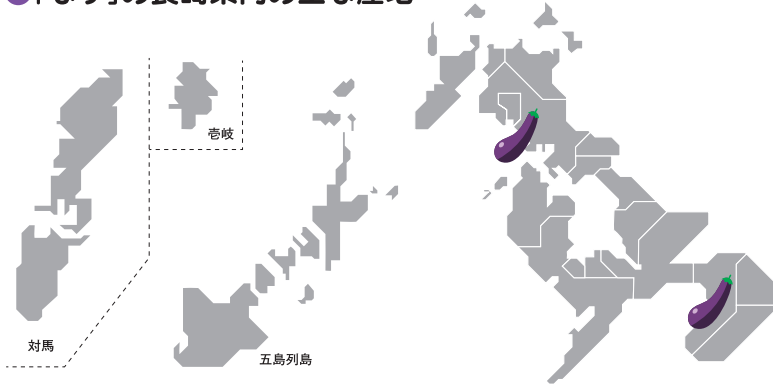
すぐに加熱すれば、アク抜きは不要です。油を使う料理の場合、水にさらさずに塩をふりかけてでてきた水気をふきとるとジューシーに仕上がります。



●冷凍方法

乱切りにして電子レンジ600Wで4分加熱後、水気をふいてから密閉袋に入れて冷凍。冷凍のまま加熱して煮込み料理などに。

●「なす」の長崎県内の主な産地

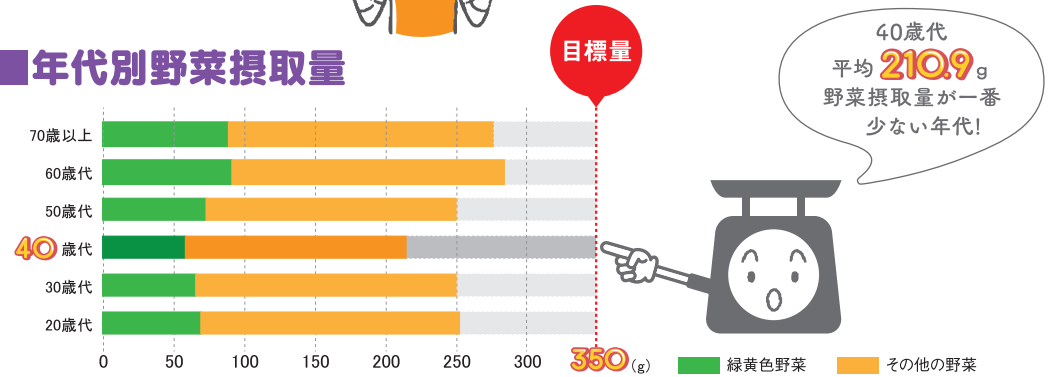


■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿~2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

