



# なす料理 レシピ集



## なすの含め煮

● エネルギー 32kcal ● 糖質 4.4g ● 食物繊維 2.3g ● 塩分 0.3g

### 材料(2人分)

なす…2個	A {	みりん…小さじ1
だし昆布…2g		酒…小さじ1
		しょうゆ…小さじ1/2
		水…150ml

### 作り方

- ① なすはへたを取り、縦半分に切る。  
皮の表面に斜めに細かく切り込みを入れ、水にさらす。
- ② 鍋にだし昆布、①、Aを入れて火にかけ、落とし蓋をして煮汁が無くなるまで煮る。
- ③ なすを斜め半分に切って皿に盛り、細切りにした昆布をのせる。



## 焼きなす

● エネルギー 23kcal ● 糖質 2.8g ● 食物繊維 2.0g ● 塩分 0.2g

### 材料(2人分)

なす…2個	しょうが…少々	しょうゆ…小さじ1/2
	かつおぶし…少々	

### 作り方

- ① なすはへたを取り、フォークで刺して表面に穴をあける。  
オーブントースターにアルミホイルをしき、30~40分、時々裏返しながらかく(表面に焼き色がつき、皮全体が浮くまで)。熱いうちに皮をむく。
- ② 1を1cm幅の斜め切りにする。皿に盛り、すりおろしたしょうが、かつおぶし、しょうゆをかける。



## なすとピーマンのみそ炒め

● エネルギー 73kcal ● 糖質 6.4g ● 食物繊維 2.8g ● 塩分 0.6g

### 材料(2人分)

なす…2個	A {	みりん…大さじ1/2
ピーマン…2個		みそ…小さじ1
サラダ油…大さじ1/2		しょうゆ…小さじ1/2
		砂糖…小さじ1/4

### 作り方

- ① なすはへたを取り、ラップで1個ずつきっちり包む。電子レンジ(600W)で4分加熱し、すぐにラップをはずして冷ます。乱切りにする。
- ② ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除いて乱切りにする。  
耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、1、2をさっと炒める。混ぜ合わせたAをからめる。



## 蒸しなすの和え物

●エネルギー 29kcal ●糖質 2.7g ●食物繊維 2.0g ●塩分 0.3g

### 材料(2人分)

なす…2個      しょうが…1/2かけ      A { ごま油…小さじ1/2  
塩…2つまみ(0.6g)

### 作り方

- ① なすはへたを取り、ラップで1個ずつきっちり包む。  
電子レンジ(600W)で4分加熱し、すぐにラップをはずして冷ます。  
食べやすい大きさに裂く。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ 1、2をAで和える。



## なすのごま和え

●エネルギー 31kcal ●糖質 3.2g ●食物繊維 2.2g ●塩分 0.2g

### 材料(2人分)

なす…2個      A { めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1  
すりごま…小さじ1

### 作り方

- ① なすはへたを取り、ラップで1個ずつきっちり包む。電子レンジ(600W)で4分加熱し、すぐにラップをはずして冷ます。半分の長さに切ってから拍子木切りにする。
- ② 1をAで和える。



## トマトとなすのサラダ

●エネルギー 29kcal ●糖質 5.0g ●食物繊維 1.8g ●塩分 0.4g

### 材料(2人分)

なす…1個      トマト…1個(150g)      ゆずポン酢…小さじ2  
青じそ…1枚

### 作り方

- ① なすはへたを取り、ラップで1個ずつきっちり包む。  
電子レンジ(600W)で3分加熱し、すぐにラップをはずして冷ます。縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにする。
- ② トマトは食べやすい大きさに切る。青じそはせん切りにする。
- ③ 1、2を冷蔵庫で冷やし、食べる直前にゆずポン酢で和える。

※トマトは湯むきしてもよい



## なすのピリ辛和え

●エネルギー 36kcal ●糖質 3.9g ●食物繊維 2.0g ●塩分 0.5g

### 材料(2人分)

なす…2個      A { しょうゆ…小さじ1      ごま油…小さじ1/2  
みりん…小さじ1/2      豆板醤…少々  
酢…小さじ1/2      にんにく(チューブ)…少々

### 作り方

- ① なすはへたを取り、ラップで1個ずつきっちり包む。電子レンジ(600W)で4分加熱し、すぐにラップをはずして冷ます。食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、1を加えて和える。

