

なす レシピ集 1

主食 主菜 なすのドライカレー

エネルギー 477kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.1g 糖質 58.6g 食物繊維 5.5g 塩分 1.1g

◆ 材料(2人分)

ごはん… 150g×2人分
なす… 3本
豚ひき肉… 100g

しょうが(みじん切り)… 1/2 かけ分
にんにく(みじん切り)… 1/2 かけ分
サラダ油… 大さじ1/2
〔卵(小目)… 2個
サラダ油… 小さじ1/4〕

A { 顆粒コンソメ… 小さじ1
カレー粉… 小さじ1
塩… 少々(0.3g)
こしょう… 少々

◆ 作り方

- ① なすはへたを落とし、7~8mm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、弱火でしょうが、にんにくを炒めて香りを出す。ひき肉を加えて火を強め、色が変わったら①を加えて炒める。なすがしんなりしたらAで調味する。
- ③ フライパンにサラダ油(小さじ1/4)を熱し、目玉焼きを作る。
- ④ 器にごはんを盛り、②をかけ、③のをのせる。



主菜 なすの肉巻き

エネルギー 192kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.4g 糖質 5.9g 食物繊維 2.9g 塩分 1.0g

◆ 材料(2人分)

なす… 3本

豚ロース薄切り肉(脂身を除く)… 6枚(150g)
青じそ… 6枚

A { 塩… 1mLスプーン1・1/2(1.8g)
こしょう… 少々

サラダ油… 大さじ1/2
水… 大さじ2

◆ 作り方

- ① なすはへたを落とし、縦半分に切る。なすと青じそを豚肉でしっかり巻き、Aで下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて焼く。裏返して水を加え、火を弱めて蓋をする。途中返しながら両面に焼き色をつけ、なすに火を通す(約10分)。



主菜 なすと豚肉のみそマヨ炒め

エネルギー 235kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 糖質 10.0g 食物繊維 4.3g 塩分 1.1g

◆ 材料(2人分)

なす… 3個

豚ロース薄切り肉(脂身を除く)… 140g

長ねぎ… 50g
カットしめじ… 50g
サラダ油… 大さじ1/2

A { みそ… 小さじ2
マヨネーズ… 大さじ1/2
しょうゆ… 小さじ1/2
砂糖… 小さじ1/2

◆ 作り方

- ① なすはへたを落として縦半分に切り、1.5cm幅の斜め切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気を切る。
- ② 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい長さに切る。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ火を通す。①、②、しめじを加えて炒め、しんなりしたら④で調味する。



主菜 ゆでなすと豚肉のごまポンがけ

エネルギー 207kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.8g 糖質 7.4g 食物繊維 2.7g 塩分 0.7g

◆ 材料(2人分)

なす… 3本

豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)… 140g

サラダ油… 小さじ1

A { ごまドレッシング※… 大さじ1
ゆずポン酢… 大さじ1/2

※ 深煎りごまドレッシング(キューピー)

◆ 作り方

- ① なすはへたを落として縦半分に切り、縦1cm幅に切る
- ② 鍋に湯を沸かし、サラダ油を入れる。①を入れて2~3分ゆで、ざるにあげる。同じ鍋で豚肉をゆで、色が変わったらざるにあげる。
- ③ 器に盛りつけ、混ぜ合わせたAをかける。



主菜 なすと鶏肉のトマト煮

エネルギー 176kcal たんぱく質 13.9g 脂質 7.1g 糖質 11.4g 食物繊維 4.3g 塩分 1.1g

◆ 材料(2人分)

なす… 3本
鶏もも肉(皮・脂身を除く)… 140g

にんにく(みじん切り) … 1 かけ分
オリーブ油… 小さじ2

A { カットトマト缶… 1/2缶(200g)
水… 100mL
顆粒コンソメ… 小さじ1
塩… 1mLスプーン1/2(0.6g)
こしょう… 少々

◆ 作り方

- ① なすはへたを落とし、乱切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、弱火でにんにくを炒めて香りを出す。②を入れて火を強め、焼き色がついたら①を加えて炒める。なすがしんなりしたらAを加え、5～6分煮込む。



主菜 なすと鶏ひき肉のレンジ蒸し

エネルギー 146kcal たんぱく質 14.0g 脂質 4.2g 糖質 10.3g 食物繊維 3.8g 塩分 1.3g

◆ 材料(2人分)

なす… 小4本(細目)

鶏ももひき肉… 150g
長ねぎ… 50g
酒… 小さじ1
しょうゆ… 小さじ1/2
片栗粉… 小さじ1

A { めんつゆ(3倍濃縮)… 大さじ1
ごま油… 小さじ1/2
青じそ(せん切り)… 2枚分

◆ 作り方

- ① なすはへたを落とし、縦半分に切り込みを深く入れる。
- ② 長ねぎは薄切りにする。
- ③ ボウルにひき肉、②、酒、しょうゆ、片栗粉を入れてよく混ぜ、4等分にする。
①のなすの切り込みを開いて肉だねを詰める。
- ④ 耐熱容器に③を並べ入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で6～7分加熱し火を通す。
- ⑤ 器に食べやすく切った④を盛りつけ、混ぜ合わせたAをかけ、青じそをのせる。



主菜 なすと厚揚げの中華炒め

エネルギー 214kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.7g 糖質 8.3g 食物繊維 4.3g 塩分 1.0g

◆ 材料(2人分)

なす… 3本

厚揚げ… 200g
エリンギ… 1本
ごま油… 大さじ1/2

A { オイスターソース… 小さじ2
砂糖… 小さじ1
鶏ガラスープの素… 小さじ1/2
小ねぎ… 適量

◆ 作り方

- ① なすはへたを落とし、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3分加熱し、水気を切る。
- ② 厚揚げは半分に切り、1cmの厚さに切る。
- ③ エリンギは1/3の長さにし、縦半分に切って3～4mm幅に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、①、③を入れて炒める。②を加えて炒め、④で調味する。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。



副菜 なすそぼろ

エネルギー 73kcal たんぱく質 2.4g 脂質 2.6g 糖質 6.6g 食物繊維 1.8g 塩分 0.4g

◆ 材料(2人分)

なす… 2本
豚ひき肉… 20g

A { 酒… 大さじ1
みりん… 大さじ1/2
しょうゆ… 小さじ1
片栗粉… 小さじ1
砂糖… 小さじ1/2
ごま油… 小さじ1/2

◆ 作り方

- ① なすはへたを落としてピーラーで縞目にむき、乱切りにする。
- ② 耐熱ボウル(または丼)にA、ひき肉を入れて混ぜ、①を加えて全体を混ぜる。
ラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。全体を混ぜてラップをかけ、余熱で火を通す。

