なす レシピ集 2

副菜 なすとピーマンのみそ炒め

エネルギー 66kcal　たんぱく質 1.2g　脂質 3.1g　糖質 6.1g　食物繊維 2.6g　塩分 0.6g

◆ **材料(2人分)**

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

◆ **作り方**

① なすはへたを落とし、乱切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱 し水気を切る。
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。
③ フライパンにサラダ油を熱し、①、②を炒める。野菜がしんなりしたら、混ぜ合わせたAで調味する。

副菜 焼きなす と ししとう のねぎ和え

エネルギー 67kcal　たんぱく質 1.2g　脂質 4.0g　糖質 4.9g　食物繊維 3.1g　塩分 0.4g

◆ **材料(2人分)**

なす… 2本
ししとう… 6本
ごま油…小さじ2
A
- 長ねぎ(みじん切り)… 30g
- しょうが(みじん切り)… 10g
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1/2

◆ **作り方**

① なすはへたを落とし、1cm幅の輪切りにする。ししとうはへたを落とす。
② フライパンに ごま油を熱し、①を入れて焼く。
③ ボウルに②、Aを入れ、和える。

副菜 なすのしぎ焼き

エネルギー 34kcal　たんぱく質 0.7g　脂質 1.9g　糖質 2.3g　食物繊維 1.8g　塩分 0.2g

◆ **材料(2人分)**

なす…2本
サラダ油…小さじ1
水…大さじ1
A
- しょうゆ…小さじ1/2
- しょうが(すりおろし)…少々

かつお節…少々

◆ **作り方**

① なすはへたを落として縦半分に切り、格子状に切り込みを入れる。
② フライパンにサラダ油を熱し、なすの皮を下にして入れ、蓋をして中～弱火で焼く(4～5分)。裏返して水を加え、蒸し焼きにする。
③ 器に盛り、混ぜ合わせたAをかけ、かつお節をのせる。

副菜 なすの香味和え

エネルギー 17kcal　たんぱく質 0.6g　脂質 0.4g　糖質 2.1g　食物繊維 1.1g　塩分 0.5g

◆ **材料(2人分)**

- なす… 1本
- 塩… 少々(0.3g)

みょうが… 1/2個
しょうが… 1/4かけ
青じそ… 1枚
A
- ゆずポン酢…大さじ1/2
- 白ごま…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、2～3mm幅の斜め切りにし、水にさらす。塩でもみ、しばらくおいて水気をしぼる。
② みょうがは縦半分に切って斜め薄切り、しょうが、しそはせん切りにする。
③ ボウルに①、②を入れ、Aで和える。

副菜 なすの田楽

エネルギー 50kcal　たんぱく質 1.1g　脂質 2.2g　糖質 5.1g　食物繊維 2.0g　塩分 0.6g

◆ **材料(2人分)**

なす… 2本
サラダ油…小さじ1
A
- みそ…大さじ1/2
- 砂糖…小さじ1
- みりん…小さじ1/2
- すりごま…小さじ1/2

◆ **作り方**

① なすはへたを落とし、1本を斜め6等分に切る。
② Aを混ぜ合わせる。
③ フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼く。
④ ③に②を塗り、2つを合わせる。

副菜 なすの煮物

エネルギー 19kcal　たんぱく質 0.7g　脂質 0.0g　糖質 3.0g　食物繊維 1.8g　塩分 0.4g

◆ **材料(2人分)**

なす… 2本
水… 150mL
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1/2

◆ **作り方**

① なすはへたを落として縦半分に切り、斜めに切り込みを入れる。
② 鍋に水、めんつゆ、①を入れて火にかけ、落し蓋をして煮汁が無くなるまで煮る。

副菜 なすとトマトのサラダ

エネルギー 28kcal　たんぱく質 0.8g　脂質 0.1g　糖質 4.8g　食物繊維 1.7g　塩分 0.5g

◆ **材料（2人分）**

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

◆ **作り方**

① なすはへたを落とし、ラップで1個ずつきっちり包む。電子レンジ（600W）で2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 ボウルに①、②を入れ、ゆずポン酢で和える。

副菜 なすのお浸し

エネルギー 19kcal　たんぱく質 1.0g　脂質 0.0g　糖質 2.7g　食物繊維 1.8g　塩分 0.3g

◆ **材料（2人分）**

なす… 2本
ゆずポン酢…小さじ1
かつお節…少々

◆ **作り方**

① なすはへたを落として皮をむき、ラップで1個ずつきっちり包む。電子レンジ（600W）で3分30秒加熱し、ラップをはずして冷ます。食べやすい大きさに裂く。
② 器に盛ってゆずポン酢をかけ、かつお節をのせる。

副菜 なすのごま和え

エネルギー 26kcal　たんぱく質 1.0g　脂質 0.8g　糖質 2.8g　食物繊維 1.9g　塩分 0.3g

◆ **材料（2人分）**

なす… 2本
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 なすはへたを落とし、ラップで1個ずつきっちり包む。電子レンジ（600W）で3分30秒加熱し、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 ボウルに①を入れ、Aで和える。

副菜 なすのピリ辛和え

エネルギー 31kcal　たんぱく質 0.8g　脂質 1.0g　糖質 3.2g　食物繊維 1.8g　塩分 0.6g

◆ **材料（2人分）**

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

◆ **作り方**

① なすはへたを落とし、ラップで1個ずつきっちり包む。電子レンジ（600W）で3分30秒加熱し、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。

副菜 なすのしょうが和え

エネルギー 24kcal　たんぱく質 0.6g　脂質 1.0g　糖質 2.2g　食物繊維 1.8g　塩分 0.3g

◆ **材料（2人分）**

なす…2本
しょうが…1/2かけ
A｛ごま油…小さじ1/2
　　塩…1mLスプーン1/2（0.6g）

◆ **作り方**

① なすはへたを落とし、ラップで1個ずつきっちり包む。電子レンジ（600W）で3分30秒加熱し、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 ボウルにAを入れて混ぜ、①、② を加えて和える。

副菜 なすの梅和え

エネルギー 20kcal　たんぱく質 0.7g　脂質 0.0g　糖質 3.0g　食物繊維 2.0g　塩分 0.5g

◆ **材料（2人分）**

なす…2本
青じそ…4枚
A｛梅肉（チューブ）… 2～3cm
　　みりん…小さじ1/2
　　しょうゆ…小さじ1/2

◆ **作り方**

① なすはへたを落とし、ラップで1個ずつきっちり包む。電子レンジ（600W）で3分30秒加熱し、すぐにラップをはずして冷ます。食べやすい大きさに裂き、半分の長さに切る。
② 青じそはせん切りにする。
③ ボウルにAを入れて混ぜ、①、②を加えて和える。

❖なす1本＝80g　❖大さじ1＝15mL / 小さじ1＝5mL　❖レシピ分量は正味重量　❖栄養成分表示は1人分