

～なす～

ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれています。これには強い抗酸化力があり、がんや動脈硬化の予防効果があるとされ注目されています。また、ナスニンはアントシアニン系色素のポリフェノールであるため、眼精疲労の緩和にも効果があるとされています。

なすとピーマンのみそ炒め

材料 (2人分)

- なす 3個
- ピーマン 2個
- 和風顆粒だし 小さじ1/2
- ④みそ 大さじ2
- ④酒 大さじ1
- ④砂糖 大さじ1
- サラダ油 大さじ1

- (1) なすはヘタを切り落とし、回しながら包丁を斜めに入れて、ひと口大の乱切りにする。水につけてアク抜きしておく。ピーマンはへたと種をとり、タテ半分に切り、さらにヨコ半分に切る。④を合わせておく。
- (2) フライパンに油を熱し、(1)のなすを入れて1～2分炒める。しんなりしたら(1)のピーマンを加えてサッと炒め合わせ、和風顆粒だしをふり入れて混ぜる。弱火にしてフタをし、3～4分蒸し焼きにする。
- (3) ④を加えて中火で手早くからめる。

夏にぴったりのおかずだね！！

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
156	3.7	6.8	1.5



～なす～

ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれています。これには強い抗酸化力があり、がんや動脈硬化の予防効果があるとされ注目されています。また、ナスニンはアントシアニン系色素のポリフェノールであるため、眼精疲労の緩和にも効果があるとされています。

なすとほうれん草の赤だし味噌汁

材料(2人分)

- なす 1個
- ほうれん草 1/2束
- 水 1と1/2カップ
- 和風顆粒だし 小さじ1/3
- 赤だしみそ 大さじ1/2

- (1) なすは半月切りにし、水にさらして水気をきる。ほうれん草は3cm長さに切る。
- (2) 鍋に水、和風顆粒だし(1)のなすを入れて煮る。なすがやわらかくなったら、(1)のほうれん草を加え、ひと煮立ちしたら、火を止めてみそを溶き入れる。

野菜がしっかりとれるよ！

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
30	2.4	0.5	1.0

