＼＼９月の＋野菜１皿レシピ／／

ナスの中華風サラダ



材料	２人分
ナス	150ｇ（小１本）
ミニトマト	40g（4 個）
キュウリ	20g（1/4 本）
塩（キュウリの塩もみ用）	少々
★砂糖	小さじ 1
★醤油	小さじ 1
★酢	小さじ 1
★ごま油	小さじ 1/2
★生姜（すりおろす）	ひとかけ
★すりごま	小さじ 1/2

作り方

1. ナスは水洗いし、ラップに包んで電子レンジで加熱する。（600w2 分程度）
   加熱が終わったら、ラップのまま氷水にとって冷ます。
2. キュウリは千切りし、塩を振っておく。ミニトマトは半分に切る。
3. ナスの熱が取れたらラップを外し、ヘタをおとし一口大に切り分ける。
4. ボウルに★を合わせておき、２と３を加え、和える。半日ほど冷蔵庫でねかせると、よく味がなじむ。

栄養成分表示（1 人分）

エネルギー	53kcal
たんぱく質	2.0g
脂　　質	2.2g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.9g
野菜摂取量	105g

～　一口メモ　～

ナスを冷やす場合は、冷水よりも氷水の方が、色がきれいに仕上がります。

栄養士からのコメント

ナスの皮の紫色は「ナスニン」と言われる色素で、抗酸化作用が含まれています。果肉にはクロロゲン酸と言われる成分が含まれており、こちらも抗酸化作用があるとされています。アクの成分ですが、体に良い作用もあるため、水にさらす時間を短くしたり、切ってすぐ調理することで、流出を防ぐことができます。

★ナス料理のワンポイント

ナスは油と相性の良い野菜ですが、油を吸いやすいため、炒める調理をする際は先に油と和え、蓋をして蒸し焼きにすると、少ない油でもおいしく調理することができます。