

## 簡単ヘルシーレシピ♪ (なす編) No.64



### <さっぱり☆レンジで蒸しなす>大根おろしだれでどうぞ♪

1人前 74kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.2g 炭水化物 8.1g  
カリウム 367mg 葉酸 54μg 食物繊維 3.0g 塩分 0.4g

#### 材料2人分

・長なす	中2本	A	・ごま油	小さじ2
・大根	100g		・ポン酢	大さじ1
・小ねぎ	1本		・酢	小さじ2
			・七味唐辛子	お好みで

#### 作り方

- ① なすは縦半分に切り、5mmの厚さに斜め切りする。  
水にさらしアクをとったら水気をきっておく。
- ② お皿になすを並べラップをかけて電子レンジで、500w5分加熱し粗熱をとる。  
(重なっている部分が生でなければOK。様子を見て加熱時間は調整して下さい。)
- ③ 大根はすりおろし、小ねぎは小口切りにする。Aの材料をよく混ぜ合わせる。
- ④ ②のなすの上に大根おろし、A、小ねぎをちらし、お好みで七味唐辛子を振り完成。

★なすは油を吸いやすいので、焼きなすではなく蒸しなすに♪その代わりに、タレにごま油を使用し、コクを出しています。夏場は冷やして食べるとさらに美味しい!



### <夏野菜のそうめんチャンフルー>余ったそうめんでお昼の1品に♪

1人前 403kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.6g 炭水化物 51.7g  
カリウム 470mg カルシウム 44mg 鉄 1.6mg ビタミンB1 0.41mg  
ビタミンC 40mg 食物繊維 4.1g 塩分 1.5g

#### 材料2人分

・そうめん(茹で)	340g	・ごま油	小さじ2
・豚ひき肉	100g	・おろししょうが	少々
・長なす	1本	・塩	小さじ1/4
・ピーマン	1個	・黒こしょう	少々
・ミニトマト	6個	・酒	大さじ1/2
・小ねぎ	4本	・しょうゆ	小さじ1
		・カレー粉	小さじ1/2

#### 作り方

- ① なすはヘタをとって縦半分に切り斜め薄切りにして水にさらし、水気をきる。
  - ② ピーマンは千切りに、ミニトマトは半分に、小ねぎは4cmの長さに切る。
  - ③ フライパンにごま油を入れて、おろししょうが、豚ひき肉を入れて炒める。  
(ひき肉はあまり細かくせず、押しつけるようにしてゴロっとした食感を出す)
  - ④ 長なす、ピーマンを入れてしんなりするまで炒めたら、塩、黒こしょう、カレー粉をふりなじませる。
  - ⑤ 酒、しょうゆを加え、そうめんとミニトマト、小ねぎを加え強火でさっと炒めて完成。
- ★1品でたんぱく質も食物繊維も摂れるので、簡単に済ませたい時におすすめです。

