

管理栄養士のおすすめレシピ

疲れた体にはナスニンが応援!!

皮の紫色はポリフェノールのナスニン(アントシアニン系色素)です。
これらをたっぷり吸収するには、皮ごと料理しましょう。

なす



なすのはさみ焼き



<材料> (4人分)	
なす	3本
鶏ひき肉	350g
玉ねぎ	1個
ねぎ(又は大葉)	お好み
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
片栗粉	大さじ2

<作り方>

- ① 玉ねぎとねぎ(又は大葉)をみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と①と全ての調味料を混ぜ合わせる。
- ③ なすは斜め1cm幅で切り、片面に片栗粉(分量外)をまぶす。
- ④ 片栗粉が付いている面で②をはさむ。
- ⑤ フライパンに並べ、ふたをして両面焼く。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
197kcal	19.8g	7.4g	0.4g

※ (公社)岐阜県栄養士会ホームページより参照

なすの肉巻き



<材料> (4人分)	
なす	1本
豚バラスライス	8枚
パプリカ	1個
塩・こしょう	少々
たれ	お好み
・ポン酢	
・ケチャップ	
・ソース	など

<作り方>

- ① なすとパプリカをスティック状に切る。
- ② 豚バラ肉で①を巻く。
- ③ 塩・こしょうを振り、フライパンで焼く。
- ④ お好みにソースやたれをかける。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
95kcal	3.4g	7.0g	0.2g

No,16



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連