

栄養ミニ新聞

なす

なすの約94%は水分で、体を冷やす作用があり夏野菜の中でも、特にその効果の高い野菜です

皮の特徴的な紫色の色素であるナスニンは、抗酸化力に優れ、がん予防や老化防止効果があると言われています。なすは油と相性が良いですが、スポンジ状の果肉は油を吸収し易いため、調理には注意が必要です。お勧めの油を使わないメニューを紹介♪

なすとみょうがのサッパ/和え

☆☆材料(2人分)☆☆

・なす	2本	A
・みょうが	1個	
・きゅうり	1本	
・人参	30g	
・鶏ささみ	50g	
・酢・だし	大2	
・砂糖	大1/2	
・薄口醤油	小1	
・塩	少々	
・生姜汁・塩・酒	少々	



☆☆作り方☆☆

- ①ささみに酒、塩をふって蒸し、冷めたら細かく裂く。
- ②きゅうりは3cm程の短冊に切り、みょうがは千切りにする。
- ③なすは薄切り、人参は3cm程の短冊に切り、さっと茹でて氷水にとり水気を絞る。
- ④ボールに①～③を入れ、混ぜ合わせたAを加えて軽く和え、生姜汁をかけて出来上がり！

【1人分：76kcal、たんぱく質7.4g、塩分1.0g、食物繊維2.7g】