

調理例

なすの煮浸し

【レシピ提供】ベスタ

材料（4人分）

○なす…2本 ○生姜…約10g ○サラダ油…大さじ3
○からし…少々 ○A(だし汁…250ml、しょうゆ…大さじ3、
みりん…大さじ2、砂糖…小さじ2)

作り方

- 01 なすは皮に2～3mm間隔で浅く切込を入れ、生姜は皮ごと包丁の腹で軽くつぶす。Aは全て合わせておく。
- 02 フライパンに油と生姜を入れ、生姜がフツフツとしてきたら、なすの皮面を下にして蓋をして焼く。なすが柔らかくなったらAを加え、中火で3～4分煮る。
- 03 仕上げに刻んだネギやシソを散らす。煮汁ごと冷蔵庫に入れ翌日に食べても美味しい盛りつけたら完成！



からだにうれしい
レシピ

7

July

ナス

～Eggplant～

健康ポイント ▶ 暑いときの「ほてり」を解消！

- 強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える働きを。
- 塩分の吸収を抑制してくれるため、むくみの解消や血圧を下げる効果が期待できる。