

なす寿司

《材料： 4人分》

【1人あたり エネルギー419kcal 塩分2.1g 1食分100円】



コクがあるナスが存在感を放つお寿司。
さっぱり食べやすいので、
是非、おためしください♪

米・・・・・・・・・・ 2.5カップ(米用カ) **㊦**
すし酢・・・・・・・・・・ 75cc
ちりめん・・・・・・・・・・ 20g

なす・・・・・・・・・・ 400g
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1

新生姜・・・・・・・・・・ 20g
酢・・・・・・・・・・ 大さじ1

- 1 すし酢にちりめんをつけておく。
- 2 なすは、3cm長さの棒状にきり、水にさらさないですぐに油で炒め、砂糖・しょうゆで味をつける。やわらかくなったら、ザルにあげて水気をきる。
- 3 新生姜は細い千切りにし、分量の酢につけておく。(うすいピンク色に発色する。)
- 4 米は、ふつうに炊き、①のちりめん入りの合わせ酢ですし飯を作り、すし飯が暖かいうちに、②と③をいっしょに混ぜ合わせる。

なすそうめん

《材料： 4人分》

□ 【1人あたり エネルギー48kcal 塩分1.0g 1食分50円】



柔らかくのどごしのいいなすは
アツイ時期にぴったり★
是非、お楽しみください。

なす・・・・・・・・・・ 4個
片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
めんつゆ(2倍希釈)・・・・・・・・・・ 60cc
水・・・・・・・・・・ 100cc~120cc
大葉・・・・・・・・・・ 少々
生姜・・・・・・・・・・ 少々

- 1 なすは皮をむき、できるだけ長い細切りにする。水にさらしてアクをぬく。
- 2 大葉は千切りにして水にさらし、絞っておく。生姜はおろしておく。
- 3 なすの水気を拭き取り、ビニル袋に片栗粉となすを入れてふり、薄くまんべんなく片栗粉をつける。
- 4 鍋に湯を沸かし、③のなすをゆで、ざるにあげて冷水にとって冷やす。
- 5 小鉢に冷たいめんつゆを入れ、④のなすを入れて、大葉・生姜をのせる。

ナスのお好み焼き風

《材料： 4人分》

【1人あたり エネルギー81.3kcal 塩分0.6g 1食分18円】



手間いらずの簡単なすしレシピ★
ジューシーでやわらかいなすは
いくつでも頂けちゃいます。

ナス・・・・・・・・・・ 大1個
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
マヨネーズ・・・・・・・・・・ 大さじ3
かつお節・・・・・・・・・・ 2~3g

- 1 ナスの皮をむき、薄切りにする。
- 2 水にさらしてザルにとり、大きめの皿に、ナスを広げて並べる。
- 3 しょうゆを刷毛でぬり、マヨネーズを細く絞り、かつお節を散らす。
- 4 電子レンジで3分ほど(ナスがしんなりするまで)温める。

干しナスのオムシツ

《材料： 4人分》

【1人あたり エネルギー160kcal 塩分1.35g 1食分50円】



うまみがつまった干しナスは
シンプルな味付けでもおいしさバツグン★
がみしめるおいしさを味わって下さい♪

干しナス・・・・・・・・・・ 2本分
卵・・・・・・・・・・ 4個
ししとう・・・・・・・・・・ 2本
ハム・・・・・・・・・・ 2枚
オリーブ油・・・・・・・・・・ 大さじ3程度
たまねぎのみじん切り・・・・・・・・・・ 1/4個分

塩・・・・・・・・・・ 2つまみ
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1
トマトケチャップ・・・・・・・・・・ 大さじ1~2

- 1 ししとうは1cm長さ、ハムは1cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油小さじ2を温め、玉ねぎ・ししとう・ハム・干しナス(飾り分を除く)を軽くいため、塩で下味をつける。
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし、②・砂糖・トマトケチャップを加えて軽く混ぜておく。
- 4 フライパンにオリーブ油大さじ1をたして熱し、③を一気に流し入れる。大きく混ぜながら火を通し、表面が半熟状態になったら、残しておいたナスを上へのせ、ひっくり返して両面を焼く