

茄子とじゃこの丼

《材料：2人分》

【1人あたり 222円 エネルギー 328cal 塩分 3.0g】



ナス……………2本
しょうゆ……………大さじ2
ちりめんじゃこ……………20g
すりごま(白)……………小さじ1/4
削り節……………1パック
みょうが……………1個
大葉……………3枚
ご飯……………300g

- ① なすはヘタを切り落として縦2つに切り、5mm厚さの半月形に切る。ポウルに入れ、しょうゆをかけて、ギュッギュッとむむ。直接しょうゆをもみこんで味をつける。ここで出てくるなすの水分がおいしい。
- ② みょうがは斜め薄切りに、大葉は細切りにする。
- ③ ちりめんじゃこはサッと熱湯にくぐらせ、ざるに上げて水けをきる。
- ④ ①のなすがややしんなりしたら、みょうがと大葉を入れてませる。
- ⑤ ③と削り節・すりごまを加えてあえる。ちりめんじゃこと削り節・すりごまは、食べる前に加えてざっとあえる。
- ⑥ ご飯を器によそい、④を汁ごとのせる。

さっぱり！生のナスのみずみずしさが味わえます！

茄子のしゅうまい

《材料：2人分》

【1人あたり 174円 エネルギー 227cal 塩分 1.25g】



ナス……………1本
片栗粉……………大さじ1

A
豚ひき肉……………100g
長ねぎ……………70g
卵……………1/4個
塩……………小さじ1/8
こしょう……………少々

ごま油……………大さじ1
ポン酢……………適量

- ① Aのひき肉と材料を混ぜて、しゅうまいの種を作る。
- ② なすは1cmの輪切りにして片面に片栗粉をまぶし、①の種をスプーンにとり、なすの片栗粉をつけた面にのせる。
- ③ ごま油をひいたフライパンになすを下にして並べ、水少々(分量外)を加え蓋をして弱火で8分蒸し焼きにし、ふたをとって2～3分焼く。

煮込むのでお肉が柔らかく！優しい味がしっかりしみこみます！
さっぱりした夏にピッタリのおかず！

茄子の和風ピカタ

《材料：2人分》

【1人あたり 52円 エネルギー 117cal 塩分 0.08g】



ナス……………2個
小麦粉……………大さじ2
溶き卵……………1個分
サラダ油……………大さじ1
しょうが……………5g
しょうゆ……………小さじ2

- ① なすはヘタを取り、1cmさの斜め切りにする。水に5分程さらし、水気をきる。ペーパータオルで水気をふき、両面に小麦粉をつける。
- ② フライパンに油を中火で温める。①のなすを溶き卵にくぐらせて入れ、両面を2～3分ずつ焼く。
- ③ なすを取り出し、溶き卵にくぐらせて焼く。を、溶き卵がなくなるまで繰り返す。
- ④ 器に盛り、生姜醤油をつけて食べる。

柔らかいナスのおいしさがダイレクトに味わえるピカタ
しょうが醤油でさっぱりお楽しみください！