

旬の食材で体をととのえる!

秋が旬の食材

なす



旬の食材をたくさん食べ、
寒い冬を迎える
身体の準備をしよう!

Carrotty's Healthy Recipe キャロTTYの ヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集も
ぜひご覧ください。



強い抗酸化力によりがんや生活習慣病を予防

旬	7月～9月
栄養	紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノール。強い抗酸化力により活性酸素を抑える力が強く、コレステロールを抑える作用もあってと言われています。
調理法	焼き物、揚げ物、炒め物、蒸し物、煮物、漬物
選び方	つやがあり、ずっしりと重いもの。 へたの部分のとげに触ると痛いようなものが新鮮です。
保存方法	表面についている水分をふき取り、 1本ずつラップに包む。 ジップ付き保存袋に入れ、 野菜室で保存します。
産地	高知県、熊本県、群馬県

【参考文献】最新決定版 食材事典(学研) /
からだにいいキッチン栄養学(高橋書店) /
あたらしい栄養学(高橋書店)



バランス献立

- ・ごはん
- ・なすとベーコンのコチュジャンチーズ焼き
- ・手羽元と野菜のサムゲタン風スープ
- ・水菜のナムル

【1食分】
エネルギー 775kcal
塩分 2.8g

材料(2人分)

- なす …………… 2～3本
ベーコン …………… 30g
コチュジャン・しょうゆ …… 各小さじ2
酒・砂糖 …………… 各大さじ1
A にんにくすりおろし …………… 少々(お好みで)
ピザ用チーズ …………… 50g
青ねぎ …………… 適宜

調理時間 約15分
【1人分】
エネルギー 262kcal
塩分 0.9g

なすとベーコンの コチュジャンチーズ焼き

- ① なすは縦半分に切り、皮目に切り目を入れる。さらに縦半分切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、なすの皮目を下にして焼く。しんなりしてきたら全面を焼く。
- ③ なすをフライパンの端に寄せ、ベーコンを入れて焼く。
- ④ なすに火が通ったら、合わせておいたAを加え、全体に和える。
- ⑤ ピザ用チーズを全体にかけ、ふたをしてチーズが溶けたら青ねぎを散らし、器に盛る。

なすとローストビーフのサラダ

材料(2人分)

- ① なすはへたを落とし、2～3cmの輪切りにし、水にさらす。
② ①の水気をふき、耐熱皿に並べラップをして電子レンジ(500W)で約2分加熱し粗熱をとる。
③ ボウルになす、ローストビーフ、ペビーリーフを入れてドレッシングで和え、器に盛りミニトマトを添える。
- なす …………… 2本
ローストビーフ …………… 60g
ペビーリーフ …………… 1袋
ミニトマト …………… 4個
お好みの和風ドレッシング …………… 大さじ2
- 調理時間 約10分
【1人分】
エネルギー 119kcal
塩分 1.5g

