

ピリッと生姜を利かせて

# 丸なすの生姜炒め

1人分/エネルギー：129kcal 塩分：0.6g

【材料/2人分】

- 丸なす ……中5個(150g)
- いんげん ……4本(30g)
- 豚肉 ……50g

**A**

- めんつゆ ……大さじ2
- おろし生姜 ……1g
- サラダ油 ……大さじ1



へたをとり4等分  
斜め切り  
幅2cm

丸なすはへたをとり4等分、いんげんは斜め切り、豚肉は幅2cmに切る。

混ぜてから回しかける  
6分

耐熱容器に丸なす、いんげん、豚肉を入れ、調味料**A**を全体に回しかける。ふんわりラップをし、6分加熱する。

全体をよく混ぜる

全体をよく混ぜ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

なすは酵素の働きにより、切るとすぐに変色してしまうため、切ったらすぐに水につけましょう。浮いてくる場合は、お皿などで蓋をするとよいでしょう。



彩り鮮やか、華やかなごちそうに

# 丸なすのキッシュ

1人分/エネルギー：254kcal 塩分：0.9g

【材料/2人分】

- 丸なす ……中3個(90g)
- アスパラガス 2本(40g)
- ベーコン ハーフ2枚(20g)
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 ……ひとつまみ
- こしょう ……少々

**A** 卵液

- 卵 ……3個
- 牛乳 ……50ml
- 粉チーズ 大さじ1



スライス  
斜め切り  
幅1cm

丸なすはへたをとりスライス、アスパラガスは斜め切り、ベーコンは幅1cmに切る。

オリーブオイル  
2分

耐熱容器に丸なす、アスパラガス、ベーコンを入れ、オリーブオイルを回しかけ、ふんわりラップをして2分加熱する。塩、こしょうをふり混ぜる。

**A** 卵液  
約10分  
オーブントースター

**A**を混ぜ合わせ卵液を作る。加熱した材料に卵液**A**を流し入れ、オーブントースターで10分加熱する。

ワンポイントアドバイス

ベーコンの代わりに、鮭やたらちの切り身、ちくわ、かまぼこを入れると味わい深い一品になります。キッシュの具材には水分の少ない食材が向いています。

丸なすの形を活かして

# 丸なす田楽

1人分/エネルギー：53kcal 塩分：1.1g

【材料/2人分】

- 丸なす ……中3個(90g)

みそだれ

- みそ ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1



へたをとり半分に切る  
3分

丸なすはへたをとり半分に切る。耐熱容器に丸なすを入れふんわりラップをして3分加熱する。

砂糖 酒 よく混ぜる  
みそ  
1分

別容器に調味料を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。ふんわりラップをして1分加熱し、みそだれを作る。

みそだれをのせる

丸なすにみそだれをのせる。(お好みでオーブントースターで焦げ目をつける)

ワンポイントアドバイス

丸なすを使うときは、切り口が大きくなるよう厚さ2cm程度の輪切りにしましょう。なすは油を少しからめてレンジにかけると、色鮮やかに仕上がります。

和え物でおいしく

# 丸なすのおかか和え

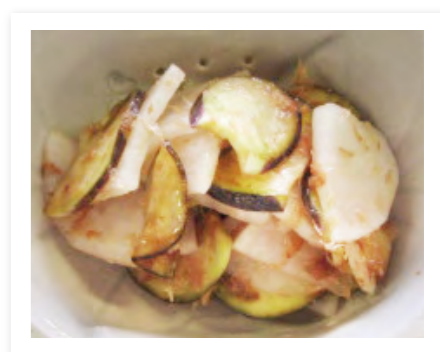
1人分/エネルギー：78kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

- 丸なす ……中3個(90g)
- 大根 ……1/10本(80g)
- 塩 ……ひとつまみ

**A**

- 塩 ……小さじ1/3
- ごま油 ……大さじ1
- かつお節 ……1袋(3g)



薄くスライス  
皮をむいて厚さ0.2cmのいちょう切り  
水にさらしてアクを抜く

丸なすはへたをとり薄くスライスし、水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。大根は皮をむいて厚さ0.2cmのいちょう切りにする。

塩  
しんなりしたらサッと水洗いしてしぼる

ボールに丸なす、大根を入れて塩をふりしぼる。しんなりしたところで、サッと水洗いして水気をしぼる。

ごま油 かつお節  
**A** 塩  
全体をよく混ぜる

調味料**A**を加えて、かつお節をまぶし、全体をよく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

和え衣を変化させると色々な味が楽しめます。

- 生姜和え：おろし生姜少々、めんつゆ小さじ1
- からし和え：からし少々、めんつゆ小さじ1
- 梅肉和え：梅干し1個、めんつゆ小さじ1/2