

《なす》をおいしく食べてみませんか？

☆なすのカレー

《材料》 (4人分)

ご飯	適量
豚肉こま切れ	150g
なす	3本
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
ピーマン	2個
カレールウ(市販)	適量
サラダ油	少々
生姜・にんにく	適量(お好みで)



《作り方》

- ①サラダ油に生姜・ニンニクを入れる
- ②豚肉や切った野菜を炒める
- ③水を入れ、弱火で煮込む。
- ④すべてに火が通ったら、カレールウを入れかきまぜてできあがり！
- ⑤ご飯にかけて召し上がれ！！

《ひとことメモ》

- ・豚肉はビタミンB群豊富で、疲労回復に効果あり
- ・カレーのスパイスで食欲アップ～

☆なすのミートグラタン

《材料》

なす	1/2本
ミートソース(市販)	1/2缶(4号缶)
スパゲッティ(乾)	適量(※マカロニでも)
ゆで卵	1/2個
とろけるチーズ	適量

《作り方》

- ①なすは輪切りスライスし、レンジで蒸す
- ②スパゲッティ・卵をゆでる
- ③耐熱皿にスパゲッティ・なす・ミートソース・ゆで卵・とろけるチーズの順に重ねる
- ④オーフントースターに入れ、チーズがとろければできあがり。

《ひとことメモ》

- ・お好みでいろいろな野菜を入れて！
- ・あっさりした“なす”をごちそうに(^_^)
- ・なす嫌いな方も好きになるかも？
- ・スパゲッティをご飯に変えると「ドリア」に変身！

☆なすの焼きびたし

《材料》

なす	1本
サラダ油	少々
めんつゆ	適量
青しそ	1枚(千切り)



《作り方》

- ①なすは縦に4つ割に切る
- ②なすをサラダ油で焼く
- ③焼いて油を切り、めんつゆにつける
- ④冷やして青しそを添える

《ひとことメモ》

- ・温かくても冷たくてもおいしい
- ・なす以外でもいろいろな野菜でアレンジ可能

☆むしなすサラダ

《材料》

なす	1/2本(皮をむく)
レタス	葉1枚
トマト	1/4個
花かつお	少々
ドレッシング	適量



《作り方》

- ①皮むきなすをレンジで蒸し、冷やす
- ②レタス・トマトは食べやすい大きさに切る
- ③なすとその他の野菜を盛りつけ、花かつおをふりかける
- ④お好みのドレッシングで召し上がれ！

《ひとことメモ》

- ・なすをサラダ感覚でサッパリと
- ・焼きなすを作るよりも蒸しなすは簡単

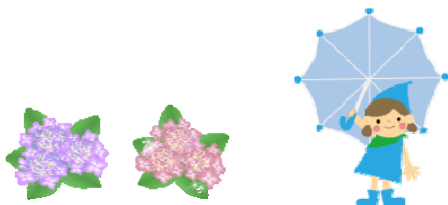
【おまけのひとこと】

- ・なすは夏はもちろん、秋にかけてもおいしい食材です。
- ・油との相性バツグンなので、適量の油と一緒に調理をするとおいしさアップ。
- ・なす自体は水分をたっぷり含んでいます。



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室





《相性バツグンのなす②》食べてみませんか？



☆なすのはさみ揚げ

《材料》

なす	1/2本
豚ミンチ	団子2個分
卵	少々
片栗粉	少々
塩こしょう	少々
青しそ	2枚
天ぷら粉	適量
サラダ油	適量(揚げ油)



《作り方》

- ①豚ミンチと卵、片栗粉を練る
- ②なすを2cmななめスライスに切る
- ③なすに切れ目を入れ、内側に片栗粉をまぶす
- ④その中に青しそと①の豚ミンチをはさむ
- ⑤水にといた天ぷら粉をなすにつけて油で揚げればできあがり

《ひとことメモ》

- ・なすが豚ミンチで「主役級メニューに変身」
- ・中心まで加熱できるように、肉の層はあまり厚くしないように・・・

☆なすピザ

《材料》

なす	1/2本
塩こしょう	少々
サラダ油	少々
プチトマト	2個(スライス)
とろけるチーズ	適量

《作り方》

- ①なすは輪切りスライスし、サラダ油で両面を焼き、塩こしょうをふる
- ②焼いたなすにスライスしたプチトマトととろけるチーズをのせる
- ③フライパンにふたをし、チーズがとろければできあがり。

《ひとことメモ》

- ・なすピザをパンにのせてもおいしい
- ・トマト以外に玉ねぎ・ピーマンをのせるとボリュームアップ

☆なすのからし和え

《材料》

なす	1/2本
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
ねりがらし	少々



《作り方》

- ①なすは一口大に切る
- ②なすを塩でもむ
- ③しょうゆとねりがらしでたれを作る
- ④なすとたれをまぜる

《ひとことメモ》

- ・からしでピリリッと食欲刺激的～
- ・なす以外でもいろいろな野菜でアレンジ可能

☆なす味噌焼き

《材料》

なす	1/2本(2cm厚さスライス)
味噌	小さじ2
しらす干し	少量
青しそ	1/2枚(せん切り)

《作り方》

- ①なすを切る
- ②味噌・しらす干し・青しそをまぜる
- ③なすに②のをのせ、トースターで焼く

《ひとことメモ》

- ・なすと味噌は好相性！
- ・しらす干しでカルシウム強化に・・・

【おまけのひとこと】

・なすの効能

- ① 血圧低下
- ② 胃液の分泌を促す
- ③ 肝臓の働きをよくしてくれる
- ④ 血管を強くする

などのいい効果満載の野菜です！

～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～



四国がんセンター 栄養管理室