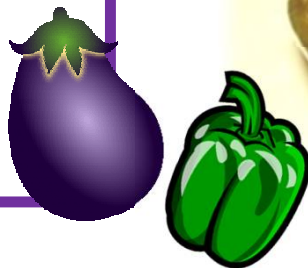


お弁当やもう1品に！
ナスとじゃこの甘辛炒め煮

【材料】

ナス 3本
ピーマン 3個
ちりめんじゃこ 20g
ごま油 大さじ1



【作り方】

- 1、ナスは縦半分に切り、厚めの半月切りにして水にさらし、アクを抜いておきます。
- 2、ピーマンはヘタを取り、細切りにします。
- 3、鍋にごま油を敷き、切った野菜を入れます。
(鍋を熱くしすぎると、油が跳ね返るので野菜を入れてから加熱を
始めます。)
- 4、初めは強火でしばらく炒め、少ししんなりしてきたら中火にします。
- 5、砂糖としょう油の順で調味料を加えます。
- 6、ここで50ccほどの水を足し、ちりめんじゃこも加えて煮詰めます。
- 7、水気がなくなり、なすに火が通れば出来上がりです。



密封して冷蔵庫に入れておけば、常備菜やお弁当のおかずとしても便利な1品です

体に美味しい夏野菜



ナスのお話



ナスにはとりわけ栄養がない…とっていませんか？

そんなことはありません。ナスにはなんと！

体に良いことで有名な、ポリフェノールが含まれています。その名も“ナスニン”と言われる、なす特有のポリフェノールで、抗酸化効果で細胞の老化を防いだり、血液をサラサラにしてくれます。特に、紫色の皮の部分に多く含まれているので、皮を落としてしまわずにそのままお使いくださいね。

さらに、昔から夏野菜は、体のほてりを冷ます効果があると言われてしています。ナスは特ににその作用が強いので、頭がぼんやりしそうな蒸し暑い夏には、そのひんやり効果がぴったりですね。これから旬を迎える“体にも美味しい