

今月のオススメレシピ

2023.9
第114回
担当:高松

第114回のテーマ「旬の食材なすを使ったレシピ」

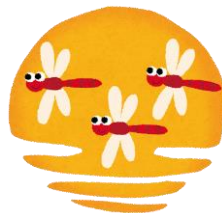
まだまだ暑い日が続きますね。今回は旬のなすと、この時期に余りがちなそうめんの簡単アレンジレシピをご紹介します！

とろとろなすと豚肉のそうめん

材料(2人分)

- そうめん…3束～4束
- なす…2本
- にんにく…1かけ
- 豚バラ肉…100g
- ごま油…大さじ1
- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1

- 〈つゆ〉
- ★ [●めんつゆ(3倍濃縮)…40ml
 - 水…120ml



〈作り方〉 調理時間:約15分

①そうめんを表示通りに茹でた後、冷水で締め、ザルにあげておく。

②なすはヘタを除き、縦半分に切ってから格子状に切れ目を入れる。

にんにくは薄くスライスしておく。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。

③耐熱容器になすとごま油を入れて、なす全体にごま油が行き渡るように絡める。

④③に豚バラ肉を覆いかぶせるように入れ、にんにくを入れる。

⑤④に酒、みりんを振り入れる。

⑥⑤にラップをかけて、電子レンジで600W5分加熱する。

(火が通っていないければ30秒ずつ加熱して下さい。)

⑦お皿にそうめんと⑥を盛り付け、★を回しかけたら完成！

(お好みで糸唐辛子をトッピングするのもおすすめです。)

エネルギー : 551kcal
たんぱく質 : 16.4g
脂質 : 24.0g
炭水化物 : 62.0g
食塩相当量 : 2.6g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

なすにはカリウムや食物繊維、ビタミンAなどが含まれています。特にビタミンAは油に馴染む性質があり、一緒に調理することで栄養を閉じこめ、より吸収をアップさせることができます。

～フキ豆知識～

なすのことわざとして有名な「秋なすは嫁に食わずな」は、諸説ありますが、なすを食べると体を冷やしやすいため、赤ちゃんを産むお嫁さんの体を気遣ったものと言われています。

