

今月のおすすめレシピ



2025.8
第137回
担当:鈴木

第137回のテーマ「旬のなすを使ったレシピ」

夏本番となり、毎日厳しい暑さが続いていますね。
今回は旬のなすを使ったレシピをご紹介します！

なすの肉巻き

材料(2人分)

•なす	2本	A {	•醤油	大さじ2
•豆苗	1/2パック		•酒	大さじ1
•豚バラ肉	160 g		•みりん	大さじ1
•塩	2 g		•砂糖	大さじ1
•コショウ	2 g		•酢	大さじ1
•片栗粉	2 g		•大葉	お好みで
•ごま油	大さじ 1			



栄養成分量(1人分)
エネルギー:375kcal
たんぱく質:14.9g
脂質:28.7g
炭水化物:11.0g
食塩相当量:2.1g

作り方

- ①なすはヘタを落とし、横に半分に切り、さらに4等分に切る。豆苗は半分に切る。
- ②①を豚バラ肉で巻く。
- ③②に塩コショウをかけ、片栗粉を薄くまぶす。
- ④熱したフライパンにごま油を入れ、巻き終わりが下にくるようにして中火で焼く。
- ⑤全体に焼き目が付いたらAをフライパンにかけ入れ、全体に絡める。
- ⑥器に盛って完成。お好みでごまや七味をかけたり、大葉などほかの野菜を巻いても美味しいですよ！

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

なすの紫紺色は、ナスニンというポリフェノールの一種です。ナスニンには強い抗酸化作用があり、**体の老化を防いだり、コレステロールの吸収を妨げたり**するほか、眼精疲労を軽減し、**眼の健康をサポートしてくれる働き**があります。

ナスニンは皮に多く含まれていますが、水溶性のため、長時間水にさらすと出ていってしまいます。しかし、なすは油との相性がとても良く、炒める・揚げるなどの調理法はなすを切ってからすぐ使うことでアクによるえぐみや渋みを軽減してくれます。そのため、水にさらさなくてもアクが気にならないので、ナスニンを無駄なく摂取できるのでおすすめです。

また、なすは水分が多いので体を冷やしてくれる作用もあります。旬のなすを食べて暑い夏を乗り切りましょう！