



[なすとツナの和え物]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/09]



材料：2人分

なす	3本
ツナ缶	1缶
★ごま油	小さじ2杯
★鶏がらスープ	小さじ2杯
ごま	小さじ1杯

栄養価：1人あたり

エネルギー	93kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	5.9g
炭水化物	7.9g
塩分相当量	1.3g

「秋ナスは嫁に食わずな。」
なすは身体を冷やすので
大事な嫁に食べさすな!と、
憎らしい嫁には食わずな!
の両方の意味があります。

作り方：

1. なすはへたを切り取り、縦細切りにして水にさらす。2分したら水から上げてキッチンペーパーで水気をふく。ツナ缶は油を切っておく。
2. 耐熱容器になすとツナを入れて、ラップをかけて電子レンジ（600W）で5分加熱し★を加えて混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、ごまをふる。



なすは夏野菜の代表ですが、これから一番おいしい時期になります。よく秋ナスと言いますが夏のなすと品種が違うわけではなく、苗を切り戻して成長させて生った実のことです。秋ナスは身が引き締まり、食感がよく、味もしっかりと凝縮されているのです。

栄養としては90%以上が水分ですが、皮に含まれるポリフェノールは動脈硬化を防ぎ、身の中のカリウムは利尿作用があり夏には体を冷やしてくれます。秋になったら加熱する調理に変えて、ショウガやネギと合わせて食べるようにするのもおすすめです。