



## レンジで簡単 ナスの煮浸し

〈材 料〉 2人分

- ナス（中）2本
- ゴマ油大さじ1
- 生姜1片
- めんつゆ（3倍濃縮）20ml
- 水40ml
- 青じそ2枚



〈作り方〉

- ①ナスはヘタを取り縦半分に切り、長さ半分程度に切り、皮に斜めの切り込みを入れる。
- ②生姜はすりおろしておく。青じそは千切りにする。
- ③器に、麺つゆと分量の水と生姜を入れて混ぜておく。
- ④耐熱皿にナス入れてゴマ油をまぶしておく。
- ⑤ナスは皮を下にしてナスにラップがピッタリつくようにして電子レンジでナスが柔らかくなるまで5～6分程度かけ、麺つゆをかけ混ぜ冷めるまでそのまま置いておく。
- ⑥器に盛り付け千切り青じそをかける。

★茄子の皮に含まれる鮮やかな紫色の成分のナスニンは抗がん作用が強く（活性酸素除去が強い）、動脈硬化や高血圧の予防、認知症予防に効果があります。

※1人分※熱量88Kcal タンパク質1.2g 脂肪6.4g 食物繊維2.4g 塩分1g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

