

なすの鍋しぎ



| 材料(4人分) | | 調味料 | | |
|---------|----------|-----|----|----|
| なす | 400g(5個) | 醤油 | 大2 | |
| ピーマン | 2個 | | 砂糖 | 大3 |
| | | | 味噌 | 大1 |
| 牛肉 | 100g | | | |
| 油 | 大3 | | | |

なすの紫の成分はナスニンというポリフェノールの一種で動脈硬化やがん、老化防止に効果があります。油でいためることでナスニンの損失が防げ、吸収率も高まります。

作り方

1. なすはヘタを切り落とし、縦半分に切り、さらに5~8mmの斜め切りにする。水にさらし、アク抜きをする。ピーマンは、ヘタと種を取り除き、1cm幅に切り、肉は3cm程度の一口大に切る。
2. 醤油、砂糖、味噌を混ぜ合わせる。なすの水をよく切る。
3. 鍋に油(大1)を熱して肉を炒め、色が変わったなら取り出しておく。残りの油を入れ、なすを炒める。しんなりしてきたらピーマンを加え色が鮮やかになるまで炒め、肉を戻し合わせておいた調味料を加えて汁けがなくなるまで炒める。