

# なすのみそ炒め

(南丹保健所管内食生活  
改善推進員連絡協議会)

## 材料／2人分

なす	100g	
ピーマン	40g	
はるさめ	20g	
油揚げ	20g	
油	大さじ2/3	
A	みそ	大さじ1
	酒	大さじ2/3
	砂糖	小さじ1
水	適宜	

## 作り方

- ① なすは乱切りにし、水につけておく。  
ピーマンは種を取り、乱切りにする。  
油揚げは湯通しし、細かく切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、なす、ピーマン、  
油揚げを炒める。  
しんなりしてきたらAの調味料をからめる。
- ③ もどしたはるさめを加え、焦げつかないように  
ふたをして蒸し煮にする。適宜水を加える。
- ④ 火がしっかり通ったら、水気をとばし器に盛る。



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.5

このメニューで  
とれる野菜の量

70g



なすと味噌は  
相性ぴったり



きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議  
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)



# 揚げなすの豆腐あんかけ

(京丹波町食生活改善推進員協議会)

## 材料 (2人分)

なす … 2本

片栗粉… 適量

揚げ油… 適量

豆腐 … 1/3丁

土しょうが… 5g

枝豆(ゆで)… 10g

## あん

だし汁 … 200ml

薄口しょうゆ…大さじ1

みりん …大さじ1

酒 …小さじ1/2

片栗粉 …大さじ1

水 …大さじ1強



## 作り方

- ①なすは乱切りにして片栗粉を薄くまぶし、180℃の油で色よく揚げる。
- ②鍋にあんの材料を入れて火にかけ、沸騰してきたら水溶き片栗粉を回し入れてトロミをつける。
- ③ ②にすり下ろしたしょうがを半分と、大きめに切った豆腐を入れて荒くつぶしながら混ぜ、豆腐あんを作る。
- ④揚げたなすを器に盛り、③の豆腐あんをかけ、枝豆を散らし残りのおろししょうがを真ん中に盛りつける。



このメニューでとれる野菜の量

**78g**



オクラやにんじんを  
入れると彩りがキレイです

1人分の栄養価: エネルギー230kcal 塩分1.4g



# なすと春雨のナムル

(亀岡市公立保育所)

## 材料 (2人分)

なす	…	80g	A	酢	…	小さじ1
にんじん	…	20g		砂糖	…	小さじ2/3
きゅうり	…	50g		しょうゆ	…	小さじ2/3
春雨 (乾)	…	8g		ごま油	…	小さじ1/2
ハム	…	20g		塩	…	少々



## 作り方

- ①なす、にんじんは短冊切りにし、ゆでる。
- ②きゅうりは細切りにする。
- ③春雨は食べやすい長さにし、ゆでて水気を切る。
- ④ハムは細切りにする。
- ⑤水気を切った野菜・春雨・ハムをAの調味料で和える。



春雨はゆでて  
すぐ透明になったら  
食べ頃です



このメニューでとれる野菜の量

**75g**



1人分の栄養価: エネルギー **64kcal** 塩分 **0.8g**



## なすとトマトのガーリックマリネ

### 材料（2人分）

- なす … 1本（100g）
- トマト … 中1個（100g）
- オリーブオイル … 適量
- にんにくチューブ … 2cm（5g）
- ☆オリーブオイル … 大さじ1
- ☆酢 … 大さじ1
- ☆塩 … ひとつまみ（0.6g） ☆こしょう…適量



### 作り方

- ①なすとトマトを食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ、香りが出るまで炒めたらなすをいれて軽くしんなりするまで炒める
- ③ボウルに☆をすべていれて、よく混ぜ、なすとトマトをいれ和え、冷蔵庫に入れる。よく冷えたら完成！

このメニューでとれる野菜の量

**100g**



調味液にしっかり浸すことがポイント。  
たくさん作って常備菜にしても◎



1人分の栄養価：エネルギー71kcal 食塩相当量0.3g



# なすのキムチチーズ焼き

## 材料（2人分）

なす	… 小2本（140g）
白菜キムチ	… 35g
スライスチーズ	… 1枚（15g）
ねぎ	… 適量



## 作り方

- ①なすを1cmの輪切りにする。
- ②耐熱皿になすを並べ、キムチをちらし、スライスチーズをちぎってのせる。
- ③ラップをして、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④お好みで、ねぎをちらして完成！

このメニューでとれる野菜の量

**70g**



切って並べてレンジで3分！  
夏に簡単辛旨！



1人分の栄養価：エネルギー49kcal 食塩相当量0.6g



# なすの明太子和え

野菜たっぷり人気メニュー

## 材料（2人分）

- なす … 小2本 (140g)
- 明太子 … 大さじ2弱 (25g)  
(皮から出して)
- ごま油 … 大さじ1 (12g)
- こしょう … 少々



## 作り方

- ①なすを食べやすい大きさ（写真は半月切り）に切る。
- ②フライパンにごま油をひきなすをさっと炒める。
- ③火を止めて明太子と和え、こしょうを少々加える。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**70g**



塩分が高めの「明太子」を、  
ごはんのお供ではなく、調味料  
として使うことで、野菜たっぷり  
メニューに変身！

1人分の栄養価：エネルギー 87kcal 食塩相当量0.7g



## さば缶となすの簡単炒め

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質

### 材料（2人分）

- さば缶(みそ煮) … 1缶 (150~200g程度)
- なす … 小2本 (140g)
- 玉ねぎ … 1/2個 (120g)
- 油 … 適量 (小さじ2程度)
- ねぎ小口切り … 少々 (10g)



### 作り方

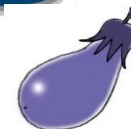
- ①なすは一口大、玉ねぎは半月切りにして、油で炒める。
- ②さば缶をほぐして加えて、味をなじませ、ねぎを散らしてできあがり。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**130g**



- ・野菜や缶詰の種類を変えて作っても◎
- ・味付けは、さば缶のみ！
- ・これ一品で主菜と副菜が摂れます！



1人分の栄養価：エネルギー 266kcal 食塩相当量 1.0g



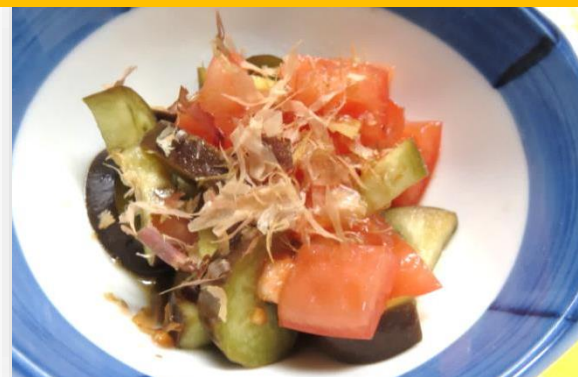
# なすとトマトの洋風浸し

野菜たっぷり

+ ぽん酢しょうゆとかつお節で減塩

## 材料（2人分）

- なす・・・100g(1本)
- トマト・・・80g (1/2個)
- ぽん酢醤油・・・10g (小さじ2)
- オリーブ油・・・2g (小さじ1/2)
- かつお節・・・ひとつまみ



## 作り方

- ①なすは5mmの厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで1分30秒ほど加熱し、冷めたら水気を絞る。
- ②トマトはヘタを取り、1cm角に切る。
- ③ぽん酢醤油、オリーブ油をよく混ぜ合わせ、そこに①②を入れ、混ぜ合わせる。器に盛りつけ、かつお節をのせる。



- ・火を使わずにレンジで簡単に！
- ・さっぱりぽん酢しょうゆとかつお節で減塩！

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

90g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
30kcal	1.0g	1.1g	4.8g	206mg	1.5g	0.4g