



からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
200 kcal

1人分
食塩相当量
1.0g

1人分
ビタミンE
2.3 mg

たっぷりのせた薬味のさわやかな香りで、箸がすすむ!

薬味たっぷりのなすのたたき

なすやみょうがにはポリフェノールと呼ばれる抗酸化物質が豊富に含まれています。あじにもビタミンEやセレンといった抗酸化作用のある成分が含まれており、なすやみょうがと組み合わせることで、より強力な抗酸化効果を得ることができます。

材料(3人分)

なす	4個	あじの干物(大)	1枚
小ねぎ	4本	こめ油	大さじ3
みょうが	2個	ポン酢しょうゆ	大さじ1
生姜	10g		

- 1 なすはへたを切り落とし、縦半分に切り、長さを斜めに3等分に切ります。
小ねぎは小口切りにします。
みょうがは2mm幅の小口切り、生姜は千切りにして冷水に5分ほどさらし、水気を切ります。
- 2 フライパンにこめ油(大さじ1)を入れて中火で熱し、あじを皮面から焼き、両面3分ずつ焼いて取り出します。
熱いうちに皮と骨を取り除き、身を粗くほぐします。
- 3 2のフライパンに残りのこめ油(大さじ2)を入れて中火で熱し、なすを入れてときどき返しながら、5分ほど焼きます。
- 4 皿に3のなす、2のあじの順に盛り付け、みょうがと生姜をのせ、小ねぎを散らします。最後にポン酢しょうゆをかけます。
全体をよく混ぜ合わせてからお召し上がりください。

ココがPOINT!

なすの皮目に、斜めに5mm間隔の浅い切り込みを入れると、よりなすにポン酢しょうゆと薬味が絡みやすくなり、美味しくいただけます。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考