

◆ 料理名 シャッキリなすのおめかしソテー

◆ 氏名 松田 京子 (主婦)



◆ コメント

畑でたっぷり実ったなすびをさっとソテーし、玉ねぎやゆで玉子、ピクルス等のかみごたえのある具材でソースを作ってそえました。見た目になすを苦手とする方も多い中、彩り鮮やかな料理を考えました。口の中をキレイにおそうじしながら食べられる、歯によい料理です。

◆ 4人分の材料

なすび	8本
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
植物油	大さじ2
トマト	1個
植物油	大さじ3
★ 酢	大さじ1
食塩	小さじ1/2
ゆで卵	1個
玉ねぎ	15g
胡瓜のピクルス	15g
パセリ	小さじ1

◆ つくり方

- ① なすは皮をむいて縦に四つ割りにして、塩少々を入れた水につけてアク抜きする。アクが抜けたら水気をとって、塩コショウし小麦粉をまぶす。
- ② トマトは5mm角に切る。玉ねぎ、ゆで卵、ピクルスはみじん切りにする。
- ③ ①のナスを油を熱したフライパンで強火で焼く。★の調味料を合わせて泡立て器でかき混ぜ、玉ねぎ、ゆで卵、胡瓜のピクルスを加えて混ぜる。
- ④ 焼いたなすにソースをかけて、トマトとパセリのみじん切りを散らす。

◆ 栄養士からのコメント

茄子は油を吸収しやすいので、電子レンジでの加熱や焼き茄子にして低エネルギーに。これはラビゴット（元気を回復させるという意味）ソースなのでセロリや、生の胡瓜、赤や黄色のパプリカなども入れてみましょう。食欲もアップします。酢と油のバランスはお好みにしましょう。