

# ナスニラサンド



エネルギー	147Kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.9g
炭水化物	12.5g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.2g

## 材料 4人分

千両ナス	2本
黄ニラ	2本
挽肉	100g
玉ねぎ	50g
れんこん	100g
小麦粉	10g
パン粉	10g
しょうが	4g
ニンニク	4g
塩コショウ	少々
小麦粉(衣用)	適量
ケチャップ	適量
油	適量

## 作り方

1. 千両ナスを輪切りにし、塩水につけてアク抜きをする。
2. ボウルにみじん切りにした黄ニラ、玉ねぎ、挽肉を入れて混ぜる。おろししょうが、ニンニク、小麦粉、パン粉を加えてよく混ぜる。
3. 2にすりおろしたレンコンをいれ、塩こしょうで味付けをする。
4. 1のナスに衣をつけ、3のタネをはさむ。
5. フライパンに油を熱し、10～15分焼く。
6. 器に盛り、ケチャップを添える。

ポイント：ナスを焼く際、挽肉に火を通すため蓋をし、蒸し焼きにする。その後蓋をとり、水分をとばし、カリッと仕上げる。

# ナスニラチャーハン



エネルギー	399kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	5.8g
炭水化物	75.7g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.4g

## 材料 4人分

ごはん	800g
千両ナス	100g
黄ニラ	40g
焼き豚	40g
しょうゆ	100g
塩コショウ	10g
油	10g

## 作り方

1. 千両ナスをみじん切りにする。  
黄ニラは小口切り、焼き豚は5mm角に切る。
2. フライパンに油をひき、焼き豚を炒める。
3. ナスを入れてしんなりするまで炒め、塩コショウを加える。
4. 3にごはんを入れて全体が均一になるように混ぜながら炒める。
5. しょうゆで味をつけ、全体に味がなじんだら火を止めて、黄ニラを加えさっと混ぜる。
6. お皿に盛り付ける。

# 黄ニラの中華風炒め



エネルギー	51.5kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	3.8g
炭水化物	3.0g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.5g

## 材料 4人分

黄ニラ	200g
きゅうり	100g
酢	大2
しょうゆ	大1
ごま油	大1

## 作り方

1. 酢、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせておく。
2. きゅうりを長さ3cmの千切りにし、黄ニラは3cmの長さに切りそろえる。
3. 1と和えて盛り付ける。



## 材料 4人分

千両なす	4本
ピーマン	2個
みそ	大3
みりん	大1
砂糖	大1
水	大1
油	適量

# ナスとピーマンの味噌炒め

エネルギー	82.5kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	3.0g
炭水化物	12.6g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	0.6g

## 作り方

1. みそ、みりん、砂糖、水と合わせておく
2. ナスとピーマンを食べやすい大きさに切っておく。
3. フライパンに油をひき、ナスがしんなりするまで炒める。
4. ピーマンを加えてかるく炒め、1を加えてさらに炒める。
5. 器に盛り付けて出来上がり。

# ナスのミートグラタン



エネルギー	185.5kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	10.9g
炭水化物	10.4g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	0.4g

## 作り方

4. フライパンにみじん切りにした玉ねぎを入れて透明になるまで炒める。
5. 1にひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
6. 粗く刻んだトマトを入れて煮詰める。
7. 煮詰まってきたら、ケチャップと塩こしょうをいれて味を調える。
8. ナスを5mmの厚さに切り、別のフライパンでかるく炒める。
9. 耐熱皿に5のナスを敷き、その上から4のミートソースをかける。さらに、もう一度この工程を繰り返す。
10. とろけるチーズをかけ、200℃のオーブンで10～15分焼く。

## 材料 4人分

千両なす	4本
ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
トマト	2個
ケチャップ	大2
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	適量
オリーブ油	適量