



おばあちゃんの味レシピ°

なすのころ煮 ～ 10人分～

材料	作り方
小さめのなす・・・1kg しょうゆ・・・大さじ5 砂糖・・・大さじ3	①なすはへたを取り、包丁で2か所ぐらい切込みを入れる。 ②鍋になすとなすがかぶるくらいの水を入れ、しょうゆを加えて火にかける。 ③途中で砂糖を入れ、落とし蓋をして、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

エネルギー：38kcal たんぱく質：1・7g 脂質：0・1g 食塩：1・3g

●今月の豆知識●

なす

なすは体を冷やす効果があるので、夏バテ気味の時にはぴったりの野菜です。油をとりたいときは炒め物、揚げ物にすると効果的です。ただし、エネルギーを抑えたい人には逆効果。焼きナス、煮物などにしましょう。



●栄養、効能●

皮の部分にはアントシアニンが含まれており、目の機能を向上させることでよく知られています。また、強い抗酸化作用があります。