

『ナス』



ナスは夏から秋にかけて楽しめる野菜です。

ほとんどが水分で、特記すべき栄養素はほとんど含まれていませんが、身体の熱を取る作用があります。

「秋茄子は嫁に食わずな」という言葉がありますが、体を冷やし過ぎて、子供が出来にくくなってはいけないという親の思いやりだったようです。

『ナスと鶏肉のさっぱり梅ドレッシング』

ナスを使った夏らしいさっぱりとしたメニューです。

消化に良い鶏肉と疲労回復・食欲増進効果のある梅干と組み合わせることで、夏バテ予防にぴったりの一品になっています。

夏の暑い日にぜひお試しください。

【材料（2人分）】

鶏ムネ肉（皮ナシ）・・・120g

片栗粉・・・・・・・・・・10g

ナス・・・・・・・・・・・・・3本

ミニトマト・・・・・・・・・・4個

大葉・・・・・・・・・・・・・2枚

貝割れ大根・・・・・・・・・・適量

○梅ドレッシング○

梅干し・・・・・・・・・・・・・3個

酢・・・・・・・・・・・・・大さじ2

めんつゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ2



【作り方】

1. 鶏ムネ肉はそぎ切りにし、表面に薄く片栗粉をまぶす。鍋にたっぷりの湯を沸かし、鶏肉を茹でる。
2. ナスはヘタを落とし、皮を剥き、乱切りにする。ナスを耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで5分程加熱する。
3. 梅干は種を取り除き、包丁でたたく。そこに酢・めんつゆを加えて、梅ドレッシングを作る。
4. 鶏ムネ肉、ナス、梅ドレッシングを冷蔵庫で冷やしておく。
5. お皿に大葉を敷き、鶏ムネ肉・ナスを盛り付け、半分に切ったミニトマト・貝割れ大根を飾り付け、上から梅ドレッシングをかける。

エネルギー（1人分）：125kcal