



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

いつでもナスは女性の味方



ナスの グラタン



1人分
212
kcal



ナスの皮に含まれるアルカロイドは、医薬品にも利用されている化合物で、ガンの増殖を抑え、脳腫瘍の成長を抑制する働きがあります。ナスのポリフェノールにもガンの抑制効果が見られます。また、ナスのヘタや皮に乳ガンの細胞を抑える働きがあることが、実験で確認されました。ナスの皮は女性にとっても、強い味方なのです。

●材料 (4人分)

ナス..... 360g (中6本)
 トマト缶詰 (ホールトマト)
 内容量200g
 ニンニク..... 1片
 チーズ..... 120g
 マッシュルーム..... 60g
 パセリ..... 5g
 バジル..... 少々
 タイム..... 少々
 塩..... 少々
 こしょう..... 少々
 オリーブ油..... 大さじ1
 揚げ油

●作り方

- 1 ナスはヘタを切り落として乱切りにし、水にさらして水気はふき、油でさっと揚げる。
- 2 トマトは湯むきしてタネを除き、サイコロくらいの大きさに切る。
ニンニクとパセリはみじん切りにする。マッシュルームは薄く切る。
- 3 鍋にオリーブ油を熱して、トマト、マッシュルーム、ニンニク、パセリ、バジル、タイムを加えて、塩、こしょうを入れて煮込む。
- 4 3の鍋に、揚げたナスを入れて、混ぜ合わせる。
- 5 グラタン皿に4を入れて、チーズをのせて、
強火のオーブンに入れて表面に焼き色がつくまで焼く。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
 振替口座 京都01080-0-5000番
 TEL (075) 365-0123 (大代表)