



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

活性酸素を抑えて健康で長生き



ナスとささみの 梅ドレッシング



ナスのポリフェノールと梅干しのクエン酸の効能は、活性酸素の毒素を抑え、老化を防ぐ働きをしてくれます。日本人の平均寿命が延びて、世界でも有数の長寿国になり、健康で長生きするために病気予防に効果が高い成分が注目されています。

1人分
156
kcal

●材料 (4人分)

ナス…………… 240g (中4本)
鶏ささみ…………… 160g
ミツバ…………… 1束 (50g)
梅干し…………… 40g (4個)
ゴマ…………… 大さじ1
味噌…………… 大さじ1と1/2
砂糖…………… 大さじ3
酢…………… 1/4カップ
しょうゆ…………… 大さじ3
ゴマ油…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ1
塩…………… 少々

●作り方

- 1 ナスはヘタを切り落とし、縦に4~6つに切り、電子レンジで約4分ぐらい加熱する。
- 2 ささみはスジを取って酒、塩をしてゆでて、細かく裂く。
- 3 ミツバはさっと塩ゆでをし、3~4cmの長さに切る。
- 4 梅干しはタネを除き、裏ごしをする。
- 5 4と味噌、砂糖をボウルに入れて、よく混ぜて、酢、しょうゆ、ゴマ油を加えて混ぜる。
- 6 5のボウルの中にナス、ささみ、みつば、ゴマを入れて混ぜ合わせる。
- 7 器に盛る。

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)