

焼きなすの納豆みそがけ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	98 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	4.5 g
炭水化物	9.1 g
食塩相当量	1.0 g

納豆に含まれる納豆菌やオリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。生姜とネギの香りで食欲が進みます！！

副菜

腸内環境改善レシピ

焼きなすの納豆みそがけ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

なす・・・中1本
サラダ油・・・小さじ2/3
青じそ・・・1枚
ひきわり納豆・・・1パック

納豆ダレ

長ねぎ・・・1/6 本
生姜・・・1/4 片
サラダ油・・・小さじ1/3
酒・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1強
A 合わせ味噌・・・小さじ2強
濃口醤油・・・小さじ1/3

<作り方>

- ① なすを拍子切りにし、水にさらしてアクを抜く。青じそは千切りにする。長ねぎ、生姜をみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎ、生姜を炒め、Aの調味料を加えて煮立てる。煮立ったら火を止め、容器に移し、粗熱が取れるまで冷ます。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を熱し、なすに焼き目がつくまで皮目から焼く。
- ④ なすの上に、ひきわり納豆、粗熱をとった②をかける。