

2021 美活食 ~ 旬の食べ物で美活 ~

「秋なすのみそチーズ焼き」

9月



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	75kcal
炭水化物	7.6 g
たんぱく質	4.0 g
脂質	3.6 g
塩分	0.8 g
カルシウム	99mg

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
相内 崇希さんが考案しました。

監修:小川 美弥子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

9月ごろに収穫されるようになる「秋茄子」は、夏の茄子に比べて果肉がしまって滑らかです。味噌だれとチーズをかけて焼くことで、茄子の柔らかい食感と絶妙にマッチします。茄子は、低たんぱく質、低エネルギーで栄養価はあまり高い野菜ではありませんが、抗酸化作用があるとされている、アントシアニン的一种「ナスニン」が含まれているのが特徴です。

材料と作り方 (2人分)

材 料	
ナス	150g
酒	5g
みそ	6g
みりん	6g
砂糖	3g
しょうゆ	1g
ピザ用チーズ	25g
小葱	6g

75kcal



作り方

- ① ナスのヘタを取り、縦半分に分ける。皮側に7~8本横の切り込みを入れる。
- ② ①のナスを1%塩水に5分程度浸け、水気をとってラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W、4分)。
- ③ 酒、みそ、みりん、砂糖、しょうゆで合わせみそを作り、取り出したナスに塗る。
- ④ ピザ用チーズをかけ、焼き色がつくまで12分程度トースターで焼く。
- ⑤ 小葱をみじん切りにし、焼きあがったナスにたっぷりかける。