

野菜まるごと！使いきりレシピ

～なす編～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

富士市食育キャラクター
むすびっぴ

なす調理のワンポイント

なすは切ってそのままおいておくと、色が黒っぽくなります。切ったら、ボウルに入れて水にさらしておき、料理の直前に水を切って使いましょう。

なすのミートグラタン (作りやすさ：△)

●材料(2人分)

なす	中2本
たまねぎ	1個
豚ひき肉	80g
にんにく	少々
カットトマト缶	1/2缶
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1
コンソメ	小さじ1/2
オリーブオイル	少々
塩	少々
こしょう	少々
油	少々
とろけるチーズ	40g
パセリ	適宜

●作り方

- ① なすは食べやすい長さのくし形に切る。たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、なす、たまねぎに塩・こしょうをして、しんなりするまで炒め、耐熱容器に敷き詰めるように入れる。
- ③ 同じフライパンを使って、オリーブオイルでにんにくを中火で熱したところに、豚ひき肉、コンソメを入れて炒め、トマト缶、ケチャップ、ソースを加える。塩・こしょうで味をととのえ②の耐熱容器に入れて、器全体に広げる。
- ④ とろけるチーズをのせて、170～180℃のオーブンで20分位焼きパセリを散らしてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー 302kcal たんぱく質14.9g 脂質 20.1g カルシウム 182mg
鉄 1.7mg 食物繊維 4.9g 食塩相当量 3.2g

なすの南蛮漬け (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

なす	中3本
長ねぎ	1/4個
揚げ油	適宜
A 酢	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
赤唐辛子(輪切り)	少々

●作り方

- ① なすは乱切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② Aをボウルに合わせ、長ねぎを加え混ぜておく。
- ③ クッキングペーパーでなすの水気をよくふきとり、熱した油でなすを色よく揚げ、揚げたものから②の南蛮酢に入れていく。
- ④ すべてのなすが揚がり南蛮酢に漬かったら軽く混ぜる。
- ⑤ 粗熱が取れたらラップをし、冷蔵庫で冷やしてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー 303kcal たんぱく質 2.6g 脂質 28.7g カルシウム 35mg
鉄 0.7mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 1.3g

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

なすとあさりの味噌汁 (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

なす	中1本
あさりの水煮	80g
三つ葉	適量
だし汁	300ml
みそ	大さじ1

●作り方

- ① 昆布とかつおぶしでだし汁をとっておく。
- ② なすは縦半分になり、1cm厚さの半月切りにし、水にさらす。
- ③ あさりの水煮は汁気を切っておく。
- ④ 三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋にだし汁と水気を切ったなすを入れて火にかける。
- ⑥ だし汁が沸いてきたら、あさりの水煮を加えて、1分ほど加熱する。
- ⑦ 火を止めてみそを溶かし、三つ葉を散らしてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	72cal	たんぱく質	10.0g	脂質	1.2g	カルシウム	62mg
鉄	12.5mg	食物繊維	1.7g	食塩相当量	1.1g		

なすの和風きのこあんかけ (作りやすさ：△)

●材料(2人分)

なす	中2本
片栗粉	適宜
にんじん	10g
長ねぎ	20g
しそ	4枚
しょうが	少々
いか	80g
塩	少々
片栗粉	小さじ1
油	大さじ2

■きのこあん■

しいたけ	20g
A だし汁	150cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1

●作り方

- ① なすは幅5mm幅の輪切りにし片栗粉を全体にまぶす。にんじん、長ねぎ、しそ、しょうがはみじん切り、しいたけは薄切りにする。
- ② いかを包丁で細かく切り、さらにたたいてみじん切りにする。
- ③ ボウルにいか、しょうが、塩を入れよくこね、みじん切りにしたにんじん、長ねぎ、しそ、片栗粉を加えさらに混ぜ合わせ、なすではさむ
※はさむ量が厚くなると火が通りにくいいため、はさむ量は薄めにする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面焼き、器にとりだす。
- ⑤ 同じフライパンにしいたけ、だし汁、Aの調味料を入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④に、⑤のあんかけをかけてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	228kcal	たんぱく質	9.7g	脂質	14.5g	カルシウム	37mg
鉄	0.7mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2.5g		

なすの豆知識

<なすを選ぶ時のコツ>

- ・ヘタのとげがしっかりとしているもの。
- ・皮の表面に張りがあるもの。
- ・重みがあるもの。

参考：農林水産省 九州農政局

