

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

『ナス』には体に嬉しい栄養素が含まれています

ナスは、煮物、焼き物、炒め物のほかにも油で揚げたり、漬物にしたりと、いろいろな料理に使われています。

ハウス栽培されていて一年中購入することができますが、夏から秋が旬です。

店頭でよく見かけるナスは「ナス紺」と言われる紫色ですが、ほかにも黄色、緑色、白色、しま模様などがあり、形や大きさもさまざまな種類があります。この紫色には「ナスニン」が含まれていて、抗酸化作用があると言われています。

ナスの約93%が水分で、そのほかにカリウム、食物繊維などが含まれています。カリウムは、体内で水分やミネラルのバランスを保っていて、体内のナトリウムが増えすぎると体外への排泄を促すように働きます。

深谷では伝統野菜「白ナス」が栽培されています。皮の色が黄緑色の丸ナスで、6月ごろから10月上旬が旬です。普通のナスと比べて皮が硬く、長時間煮込んでも煮崩れしにくく変色もしないことから、煮ぼうとうの具に最適です。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授
管理栄養士
長谷川 順子 さん

キレイ・元気を応援します！ No.119

パパッと作れる時短レシピ！

鶏むね肉とナスの南蛮炒め

栄養価 (1人分)

エネルギー 162kcal	たんぱく質 13.8g	脂質 7.1g	炭水化物 12.6g	塩分 1.6g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・作り置きができて、主菜・副菜にもなります。
- ・さっぱりと食べられ、ご飯もすすみます！

材 料 (2人分)

ナス2本、鶏むね肉100g、塩・こしょう適量、小麦粉小さじ1、サラダ油大さじ1、南蛮酢(酢大さじ1、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1、料理酒小さじ1)、小ネギ1g※南蛮酢の材料は混ぜ合わせておく

作り方

- 1 ナスを乱切りにし、水にさらしておく。
- 2 鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ナスを炒める。ナスがしんなりしてきたら、一度取り出す。
- 4 フライパンにサラダ油を足し、鶏むね肉を炒める。
- 5 鶏むね肉の中まで火が通ったら、ナスをフライパンに戻して混ぜる。
- 6 南蛮酢を回し入れ、全体に絡んでとろみがでてきたら、お皿に盛り付ける。刻みネギを上から散らして完成。

(レシピ作成：東都大学管理栄養学部 部 学生 落合香帆、米谷佳世) 料理：管理栄養学

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！ ● 市メール配信サービスも受け取れる！

↑ スマートフォンでLINE アプリをインストール後、QRコードを読み取り「深谷市」を友だち追加してください

人口と世帯（内は前月比） 人口 141,101人（-21.3%）
男性：70,503人（-8.3%） 女性：70,598人（-13.0%）
世帯数：63,190世帯（+16.5%世帯）
（令和6年4月1日現在・外国籍のかたを含みます）

発行／深谷市 編集／秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶ https://www.city.fukaya.saitama.jp/