夏レシピ：なすのおろし和え

材料（４人分）
なす・・・・・大１本
豚肉・・・・・１００g
塩こしょう・・少々
片栗粉・・・大さじ１
にんじん・・・１/４本
きゅうり・・・１本
大根・・・・・１/２本
Ⓐ酢・・・・・大さじ２
Ⓐしょうゆ　大さじ１と１/２
Ⓐ砂糖・・・大さじ１
揚げ油・・・適量

作り方
①なすは１cmの輪切りにして水にさらす。
　水気を切り素揚げにする。
②豚肉は一口大（小間切でもよい）に切り、
　塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
③人参は細く千切りにする。きゅうりは3mmくらいの輪切りにする。大根はすりおろす。
④①～③をⒶで和えて、器に盛る。

なすならではのナスニンって？

紫色の皮に含まれる色素成分ナスニンの抗酸化作用により、血栓を予防し血液の流れをよくすると言われます。
約93%が水分で、ビタミンやミネラルは少ないものの、葉酸やカリウムを含んでいます。

栄養成分表（１人当たりの含有量）

脂質	8.5g
たんぱく質	4.9g
食物繊維	2.7g
塩分相当量	1.2g