



# 8月旬の食材 なす



インド原産とされ、日本には奈良時代に入ってきたと言われています。  
夏と秋に収穫され、夏のなすは水分が多くみずみずしく、  
秋なすは身が締まっていて種も少なくなめらかです。  
なすの皮の紺に近い暗めの紫色は“茄子紺”として色名の1つにもなっており、  
なすのこの色はナスニンと呼ばれるアントシアニン系の色素で強い抗酸化力があります。

## 🍴🔪 なすを使ったレシピ

### じゃがいもとなすのラザニア風

特定原材料7品目のアレルゲン不使用のレシピです。  
なすと相性抜群のニューミートップ、乳・小麦不使用のホワイトソースとじゃがいもでラザニア風に仕上げました。



#### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	194	亜鉛(mg)	0.8
たんぱく質(g)	8.5	ビタミンA(μgRE)	37
脂質(g)	5.9	ビタミンB1(mg)	0.13
ナトリウム(mg)	417	ビタミンB2(mg)	0.08
カルシウム(mg)	40	ビタミンC(mg)	20
鉄(mg)	2	食物繊維(g)	2.7
マグネシウム(mg)	57	食塩相当量(g)	1.1

#### 材料（1人分）

- ・全学栄 ニューミートップ (30g)
- ・なす (40g)
- ・オリーブオイル (1g)
- ・じゃがいも (50g)
- ・豆乳 (100g)
- ・米粉 (10g)
- ・パイヨンの素 (2g)
- ・砂糖 (1g)
- ・塩 (0.1g)
- ・パセリ (0.1g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

#### つくり方

- ① ホワイトソースを作る。  
鍋に豆乳、米粉、パイヨンの素、砂糖を入れ、よく混ぜながら火にかけてとろみをつける。  
塩で味を調える。
- ② なすを5mm程度にスライスし、オリーブオイルでソテーする。じゃがいもは皮をむいて5mm程度にスライスし、軽く下茹でする。
- ③ 器になす、じゃがいもを並べ上からニューミートップ、①のホワイトソースを層状に重ねる。
- ④ 220℃のオーブンで15～20分程度焼く。
- ⑤ 最後にみじん切りしたパセリを散らす。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

