

# 都市生活 ビオサポ便利 Vol.49 2019.6

夏目前！夏野菜が野菜セットにお目見えしてきました!!夏野菜は体温を下げる効果もありますので、暑さに負けずにモリモリ食べましょう!!



夏は食事作りもキッチンが暑くて大変…そんな時にもピッタリ！電子レンジで作れるナスのレシピを2つ紹介します。ナスは90%が水分ですが、皮の部分にナスニンというポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用があるので、皮のまま調理をオススメします。

## 旬の野菜のレシピ



新しくなった生活クラブのレシピサイト、  
ビオサポレシピに掲載されたレシピから紹介します。

### ■鶏肉となすのエスニック和え麺 生活クラブカタログ掲載

牡蠣味調味料+レモン汁+にんにく=エスニックの出来上がり！  
本当に美味しいです!!ぜひお試しください～

〈材料〉4人分

手延べそうめん…400g

長なす…3本 きゅうり…2本

にんにく…20g

鶏ミンチムネ・モモ…320g

ごま油…大さじ2 真塩…小さじ1

皮むきいりゴマ…大さじ1 レモン…1/8個

①素精糖…小さじ1 牡蠣味調味料…大さじ6

レモン果汁…40cc にんにく…20g



### 〈作り方〉

1. なすは半分の長さに切り、せん切りにする。きゅうりは半分の長さに切り、ピーラーで薄切りにする。にんにくはすりおろす。
2. 耐熱容器に鶏ミンチ、なす、塩、ごま油を入れてよく混ぜ、ふんわりラップをかけて電子レンジで8分加熱する。
3. ラップを外し、④を加えて混ぜ、さらに2分加熱する。
4. そうめんをゆで、水でしっかりとしめ、3のボウルにきゅうりとともに加え、ざっくり混ぜる。器に盛り、皮むきいりゴマをふり、お好みでレモンをしぼる。

## ■簡単！ナスと豚のレンジ蒸し kukuko さん

豚肉は切り落としでもOK!! ご飯もお酒もすすみますよ～

### 〈材料〉

- 豚肉…お好み (200g)
- ナス…2本
- 生姜ドレッシング…お好み
- またはポン酢醤油…お好み



### 〈作り方〉

1. 耐熱皿に薄切りしたナスと豚肉を重ねていく。
2. お酒、または水をふり（大さじ1弱）、ラップをして電子レンジで8～10分加熱する。
3. ナスに火が通ったら完成！  
おすすめは生姜ドレッシング、  
またはポン酢醤油をかけて食べる。

バイオサポレシビは  
こちらどうぞ。

