

### 主役野菜：ナス

体の余分な熱をとり、水分代謝や血の巡りをスムーズにしてくれる。皮に抗酸化力があるポリフェノール「ナスニン」が多く含まれる。

#### 材料【2人分】

- ◆ナス1本 ◆鶏ひき肉 100g
- ◆エビ50g ◆青じそ3枚 ◆ショウガ1かけ
- ◆しょうゆ小さじ1 ◆砂糖小さじ1
- ◆ギョウザの皮 20枚
- ◆サラダ油大さじ1
- ◆すだち適量 ◆わさび適量 ◆塩適量

#### =なすギョウザ=



★すだち・わさび・塩でさっぱりといただく大人のギョウザ。

#### <作り方>

1. ナスを5mm角に切り、塩少々加えてもみ、水気をしぼる。
2. 青じそは千切り、ショウガはみじん切りにする。  
エビは殻と背ワタを除き、粗く刻んでおく。
3. ボウルに鶏ひき肉・ナス・エビ・青じそ・ショウガを入れ、しょうゆ・砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、ギョウザの皮で包む。
4. フライパンにギョウザを並べ、熱湯1カップを注ぎ、フタをして8分程蒸し焼きにする。
5. フタを取り水気を飛ばし、サラダ油を回し入れ、中火にして皮をパリッと焼く。
6. 皿に盛り、すだち・わさび・塩を添える。

#### =焼きなすジュレサラダ=



★コンソメではなく、ショウガとしょうゆをジュレにするのもOK。

#### 材料【2人分】

- ◆ナス2本 ◆ミニトマト6個
- ◆貝割れ少々
- ◆粉ゼラチン5g
- ◆水大さじ2
- ◆コンソメ大さじ1
- ◆水 250ml

#### <作り方>

1. コンソメのジュレを作る。粉ゼラチンは水に振り入れふやかしておく。  
鍋にコンソメと水を入れて煮立て、一度火を止めてゼラチンを加えて溶かす。  
粗熱をとって容器に入れ、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。
2. ミニトマトはヘタを取り、湯むきする。
3. ナスは丸ごと直火で焼き、皮をむく。(オーブントースターでも可)
4. 焼いたら、一口大に切る。
5. 器にナスとミニトマトを盛り、ジュレをフォークで崩しながらかける。
6. 貝割れを飾る。