

なすのベーコンはさみ焼

ベーコンの旨味で食欲UP！
はさんで焼くだけ簡単レシピ



調理時間

10分



1人分栄養量

エネルギー : 92kcal
食塩相当量 : 0.8g



アレンジが豊富で和・洋・中のどんな料理にも合うなすですが、今回はシンプルだけど簡単で美味しいなすレシピをご紹介します！
ジューシーなベーコンとなすで食べ応えのある一品です。
忙しい時にも、ササッと作ることができますので、ぜひ、お試しあれ。



材料〈1人分〉

- | | |
|----------|--------------|
| ・なす | 60g |
| ・ベーコン | 5g |
| ・オリーブオイル | 小さじ1と1/2(6g) |
| ・しょうゆ | 小さじ1弱(5g) |
| ・粗挽きコショウ | 少々 |



作り方

- ①なすは1.5cmくらいの斜め輪切りにし、厚みの真ん中へ横に切り込みを入れて、水に浸けてアクをとり、水気を切る。
- ②なすの大きさに合わせてベーコンを切り、なすの切り込みにベーコンを挟む。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して、②を並べ、中火でなすが柔らかくなるまで両面焼く。
- ④しょうゆを回し入れて香りをつけ、皿に盛りコショウを振る。



なすのアク抜きはしなくてもOK！
ただ、油をよく吸うのでカロリーをカットしたい方は
なすに水を含ませた方がいいかもしれません。



ポイント



なすの皮に多く含まれる「ナスニン」は抗酸化作用が期待でき、皮ごと調理し、食べるのがオススメ！



カリウム

なすに含まれるカリウムという栄養素は余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてりを鎮める効果もあり、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防・緩和することが可能です。



より減塩するためには・・・

減塩のベーコンを使い、しょうゆをやめるとより減塩の「なすのベーコンはさみ焼」になります。ベーコンの旨味と塩味だけでも美味しく食べることができます。