

糖尿病予防食レシピ

ナスの煮浸し

☆材料☆

- ・ナス 3本
- ・万能ねぎ 少々
- ・だし汁 300cc
- ・鷹の爪 1/2本
- ・しょう油 大さじ3
- ・三温糖 大さじ2



☆作り方☆

- ①ナスはへたを取り、皮に切り込みをいれる。水に浸し、あくを取る。
- ②鍋にだし汁をいれ、水気をきったナスを加える。種を取った鷹の爪、調味料をいれて10分くらい煮る。
- ③器に盛り、小口切りした万能ねぎをかける。

一口メモ

茄子に含まれる成分は、約94%が水分ですが、ビタミン類・ミネラル成分・食物繊維などをバランスよく含んでいる。

茄子は日本では民間療法として、へたを黒焼にして塩を混ぜ歯槽膿漏の予防として使ったり、へたの切り口の汁をイボとりなどに使うなどして用いられている。

