

チカラ

# なすの力



ほとんどが水分で低カロリー。皮に含まれているナスニンには動脈硬化、発ガンの抑制、老化防止、高血圧などに効果があるといわれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## なすと鶏肉のさっぱり煮

調理時間  
40分

1人分  
166kcal

# なすと鶏肉のさっぱり煮

調理時間

40分

1人分

166kcal

## 【材料/4人前】

なす	6本
鶏手羽中	8本
しょうが	1片
にんにく	1片
カゴメ トマトケチャップ	1/2カップ
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ3

## 【作り方】

- ①なすはガクを取り、菜箸でところどころに穴をあけ、水にはなしてアクをぬいておく。
- ②しょうが、にんにくは薄切りにする。
- ③鍋にすべての材料と調味料を入れ、水(1と1/2カップ)をひたひたに加える。
- ④フタをして中火で30分煮込み、さらにフタを取り、強火で煮汁にとろみがつくまで7~8分煮詰める。