

チカラ

なすの力



体を冷やす効果があるといわれ、発熱や暑い日などに食べるのがおすすめです。皮に含まれるナスニンには高血圧や疲れ目の改善に効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



焼きナスとパプリカのサラダ

調理時間
20分

1人分
130kcal

焼きナスとパプリカのサラダ

調理時間

20分

1人分

130kcal

【材料/2人前】

なす	2本
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
ピーマン	1/2個
サラダ油	適量
キューピー 深煎りごまドレッシング	適量

【作り方】

- ①なすは長さ半分に切って、縦4等分にし、水にさらして水気をきり、油で炒める。
- ②赤・黄パプリカ、ピーマンは焼き網で表面が真っ黒になるまで焼いて皮をむき、ひと口大に切る。
- ③①、②を器に盛りつけ、「キューピー 深煎りごまドレッシング」をかける。