

彩り野菜で  
**簡単**  
ヘルシーごはん  
シリーズ No.27

# 蒸しなすのアジアンサラダ

料理制作/伯母 直美(管理栄養士・旬菜料理家) 撮影/巢山 サトル スタyling/サイトウ レナ

## 材料 (2人分)

- なす..... 2本
- 牛肉薄切り..... 150g
- 赤玉ねぎ..... 1/4 個
- トマト..... 1 個
- パクチー (または大葉) ... 適量
- 〈ドレッシング〉
- レモン汁..... 大さじ 1
- 砂糖..... 小さじ 1/4
- ナンプラー  
(または薄口しょうゆ)..... 小さじ 2
- サラダ油..... 大さじ 1
- 赤唐辛子..... 適量

## 作り方

- ① なすは皮をむき水にさらし、ラップで1本ずつ包んで電子レンジ(600W)で6分加熱する。粗熱がとれたら8等分に縦に切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、弱火で牛肉をさっとぐらせてざるに取り出す。
- ③ 赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは輪切りにする。
- ④ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、牛肉と赤玉ねぎを漬け込む。
- ⑤ 器にトマトとなすをしき、その上に④を盛りつける。お好みでパクチーまたは大葉を添える。



### ヘルコム編集室で実際に作ってみました!

ナンプラーのドレッシングは初めての挑戦でしたが、あわせる調味料が少なくて簡単でした。お肉と野菜によく合い満足感もあります。写真通り盛り付けられてインスタ映え間違いなしです!



1人分 389kcal  
塩分 1.3g



## 管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 近藤 要子



今回は旬の野菜と牛肉を組み合わせた質・量ともに充実したサラダです。

主役のなすにはコリンという水溶性のビタミン様成分が含まれ、高血圧の予防作用があるとされています。トマトはβ-

カロテンによる抗酸化作用と免疫力アップの効果。使用量は少なめですが赤玉ねぎは硫化アリルの成分により、疲労回復に役立ちます。

牛肉をやわらかく仕上げるため、お湯を沸騰させずに「弱火で短時間」の調理がポイントです。

ドレッシングのナンプラーやトッピングのパクチーなどアジアン風の仕上がりが苦手な方は、ハードルを少し下げ、薄口しょうゆや大葉を使用してください。