

# ナスのチーズ田楽

みそとチーズで美味しさアップ！！



## 材料（4人分）

なす …………… 200g（約2本）  
サラダ油 …… 小さじ1  
鶏ひき肉 …… 100g  
サラダ油 …… 小さじ1  
⑦ みそ …… 小さじ2  
酒 …… 小さじ2  
さとう …… 小さじ1  
しょうが汁 …… 小さじ1  
ピザ用チーズ …… 50g

## 作り方

### 1.

フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、⑦を加えて弱火にかけて混ぜながら練る。

### 2.

なすは4枚に切り分け、切り口に格子状の切れ目を入れ、油をひいたフライパンで両面焼く。

### 3.

焼いたなすの上に①とチーズをのせ、蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。

器に盛り、薄く輪切りしたピーマンを添える。

なすの**紫色の皮**にはポリフェノールの一種である**ナスニン**（アントシアニン）が含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があり有害な活性酸素を抑制してくれる働きや、コレステロールを減らし動脈硬化を予防する効果、眼精疲労（疲れ目・かすみ目）を改善する効果があるといわれています。ナスニンの効果を期待するならば皮ごと食べた方がよいです。

