

# ベジィさんのおすすめ 旬の香川県産野菜を食べるベジ!!



香川県産野菜イメージキャラクター  
「ベジィさん」



三豊なすをメインディッシュに!

## 「三豊なすのトロトロステーキ」

3人分 調理時間15分

- |                           |      |
|---------------------------|------|
| ・三豊なす                     | 1本   |
| ・香川県産にんにく                 | 1片   |
| ・香川県産エキストラバージン<br>オリーブオイル | 大さじ2 |



ソース タマネギ 1/2個(すりおろす) 醤油 大さじ1  
砂糖 小さじ1 ショウガ(すりおろし) 小さじ1  
付け合せ 坂出金時かんしょ・ミニトマト・レタス(適量)

材  
料

作  
り  
方

- ①三豊なすを3cmの輪切りし、皮を傷つけないように果肉に格子状に切り込みをいれておく。
- ②フライパンに香川県産エキストラバージンオリーブオイル・香川県産にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの香りが出たら、三豊なすを焼く。(蒸し焼き)
- ③ソースの材料を全て混ぜ、フライパンに入れて軽く水気を飛ばし完成。



1人107kcal  
なすの皮の部分にはポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれており、抗酸化作用があり、活性酸素を取り除いてくれる働きがあります。



旬のイチオシ!  
レシピ集

レシピ製作:野菜ソムリエプロ 池田奈央先生