



あと1品すぐできる！

蒸しなすサラダ



副菜



なす



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



90g

アレルギー物質(28品目)

なし

材料(2人分)

なす 2本(160g)

みょうが 1個(20g)

A

- ゆずこしょう 小さじ1/2
- ポン酢しょうゆ 大さじ1/2
- 水 大さじ1/2
- オリーブ油 小さじ1

作り方

- ① なすは縦に4本切り目を入れ、1本ずつラップに包み、600Wの電子レンジで4分間加熱する。粗熱が取れたら、3cm長さの拍子切りにする。
- ② みょうがは小口切りにする。ボウルにAとなすを入れて混ぜ、器に盛り、みょうがをのせる。

ポイント

電子レンジ加熱で簡単！
暑い夏にお勧めです！



1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
41 kcal	1.2 g	2.1 g	0.7 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会