

なすのじんだ和え



上手に撮ろう
～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー117kcal ■たんぱく質8.1g ■脂質3.9g ■食塩相当量0.7g

材料(4人分)

| | |
|-------|----------|
| ・なす | 6本(480g) |
| ・しょう油 | 大さじ1杯弱 |
| ・だし | 小さじ4杯 |
| ・冷凍枝豆 | 200g |
| ・砂糖 | 大さじ1杯弱 |
| ・塩 | 少々 |

献立のヒント

ごはん、さばの竜田揚げ(キャベツ、トマト添え)、なすのじんだ和え、味噌汁

焼きなすに枝豆と砂糖を使い、少し甘く味付けをした減塩料理です。



作り方

- ① 冷凍枝豆は、解凍します。
- ② なすは焼き網(トースターや魚焼きグリル等)にのせて向きをかえながら、全体をムラなく焼き、皮をむいて食べやすくさきます。
- ③ しょう油とだしを合わせて、②のなすに下味をつけます。
- ④ ①の枝豆をさやから出し、薄皮をむいてすり鉢ですり、砂糖と塩を加えて混ぜます。
- ⑤ ③のなすの汁気を切って、④で和えたら出来上がりです。