

なすと香ばしネギの 簡単和え

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 52kcal, たんぱく質 1.4g,
脂質 2.5g, **食塩相当量 0.3g**

【材料（2人分）】

- なす 2本(180g) ●長ネギ ½本(50g) ●ごま油 小さじ1(4g)
A【○めんつゆ 小さじ1(5g) ○塩麹 小さじ1/2(5g) ○おろし生姜 小さじ1/2(1g)】
●白ごま 小さじ1/2(1.5g)

香ばしネギとごまがポイント♪



奈良県減塩
キャラクター
げんえもん

【作り方】

- ① なすの皮をピーラーでむく。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ 長ネギは5cmの長さに切り、縦4等分に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、長ネギをしんなりするまで炒める。
- ⑤ ②のなすの粗熱が取れたら、フォークで裂く。
- ⑥ ボウルになす、長ネギ、Aを加えて和える。
- ⑦ 冷蔵庫で⑥を冷やす。
- ⑧ 器に盛り付け、白ごまをふる。

小さじ1(5mL)の重量について

水・酒:5g	醤油・みりん:6g
サラダ油:4g	砂糖:3g
小麦粉:3g	塩:6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ(5ml)だよ。

