

# トマトとなすのさっぱり香味和え

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー 174kcal, たんぱく質 2.1g,  
脂質 15.2g, **食塩相当量 0.4g**

算出: 日本食品成分表2020年版(八訂)



## 【作り方】

- ① ナスはヘタを切り落とし、乱切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてラップし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ トマトはヘタを取り除き、2cm角に切る。
- ④ ミョウガは粗みじん切りにし、大葉は千切りにする。
- ⑤ ボウルに②～④とAを入れて、味がなじむように和える。
- ⑥ 器に盛りつけて完成。

## 【材料(2人分)】

- トマト 160g(1個)
- ナス 200g(2本)
- ミョウガ 14g(1本)
- 大葉 5g(5枚)
- A ○ ごま油 28g(大さじ2)
- ポン酢 18g(大さじ1)
- すりおろし生姜 5g(小さじ1)

帝塚山大学 2班作成

## あと一品\*お家deやさしおベジ増し\*

しょうが



大葉



大葉や生姜などの香味野菜の香りのよい素材を使うことで減塩することができるよ!

