



【なすのお浸し】



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
30	1.2	0.1	0.6	1.7

材料 (2人分)	作り方
なす…中2～3本 【A】 めんつゆ (2倍濃縮) …大さじ2 みりん…大さじ1/2 おろししょうが…小さじ1/2 そうめんのトッピング におすすめ♪ 	① 耐熱容器に【A】の調味料を入れて混ぜ合わせる。 ② なすは縦半分に切り、4～5cm幅に切る。あくを抜くために水にさらす。 ③ ①に水気をきった②を入れラップをして600wの電子レンジで5分加熱する。一度取り出し、全体を混ぜて再度電子レンジで3分加熱する。 ポイント！ 電子レンジで簡単にできる一品。仕上げに大根おろしや小口ねぎなどの薬味を添えるとさらに美味しくなる。