



なすのレンジ蒸し えびあんかけ

《調理時間：15分》

このレシピで
約150g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- なす 3本
えび 4尾(40g)
- A { だし汁 75ml
塩 小さじ1/6
しょうゆ 小さじ1/4
酒 大さじ1/2
片栗粉 小さじ1弱



なすの甘味とえびのうま味とだし汁とで塩分を抑えられて美味しく食べられます。電子レンジを使うことで時短になります。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー44kcal たんぱく質3.7g 脂質0.2g 炭水化物8.9g 食塩相当量0.7g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 なすはヘタを取って全体の皮をむき、塩少々(分量外)を加えた水に3~4分つけアクを抜く。
- 2 えびは背わたを除いて殻をむき、横に1cm幅に切る。
- 3 耐熱性のポリ袋になすを入れ、軽く口を閉じて、電子レンジで4分加熱する。粗熱がとれたら、箸で縦に食べやすく割いて器に盛る。
- 4 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったらえびを加えて2~3分煮る。片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつけ **3** にたっぷりとかける。