



秋ナスの酢味噌和え

《調理時間：15分》

このレシピで
約73g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- なす・・・・・・・・小2本
- しそ・・・・・・・・2枚
- いりごま・・小さじ2/3
- A 麦みそ・・・・大さじ1/2
- 米酢・・・・大さじ1弱
- 砂糖・・・・小さじ1強



秋ナスは皮が固いのできれいに皮をむいてください。しそ、いりごまを使うことで香味が加わり、食欲増進や減塩の効果もあります。 レシピ/下関市食生活改善推進協議会(菊川支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー44kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.8g 炭水化物 8.3g 食塩相当量 0.5g】

*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** なすは皮をむき、適当な長さの千切りにする。水にさらしてあく抜きをしてから固く絞る。



- 2** ボウルにAを混ぜ、**1**を和える。
- 3** 皿に盛り付け、しその千切りといりごまをのせる。