

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆蒸しなす◆◇

1人分エネルギー：18kcal

塩分：0.3g

<材料：4人分>

- なす・・・・・・・・中2本
- ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
- ◆酢・・・・・・・・小さじ1
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ◆ごま油・・・・・・・・小さじ1
- ◆すりごま・・・・・・・・小さじ1



<作り方>

- ① なすはへたを取り、縦半分に切る。
さらに縦に4等分、長さを3等分に切り、水にくぐらせる。
- ② ①を耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで4分（600w）加熱する。汁がでたら取り除き、冷ます。
- ③ ◆の調味料を混ぜ合わせる。
冷ましたなすを和える。

