



副菜 1人分栄養価：エネルギー 32kcal 塩分 0.7g

なすとみょうがの和え物

材 料 (4人分)

なす	中3本	A	しょうゆ	大さじ1
みょうが	2個		酢	大さじ1/2
			砂糖	小さじ1
			酒	小さじ1
			ごま油	小さじ1
			おろし生姜	小さじ1
			豆板醤	小さじ1/3

作 り 方

- 1 なすはへたを取ってラップをし、電子レンジで約3分加熱する。
粗熱が取れたら細くさいて半分の長さに切り、冷蔵庫で冷やす。
- 2 みょうがは小口切りにする。
- 3 ボールにAを入れてよく混ぜる。
- 4 器になすを盛り付け、みょうがをのせて3をかける。

★ポイント★

酢の酸味と、生姜やみょうがといった香味野菜を使うことで、薄味でもおいしく食べることができる、塩分控えめの和え物です。

なすを電子レンジで加熱することで、簡単に作ることができます。

