

涼しげな1品

なすと青じそのナムル



生活習慣病を予防し健康な生活を維持する目標の1つに、野菜を1日350g以上摂ることが推奨されています。「野菜料理をあと1品」という時に如何でしょうか？旬のなすを使い、青じそ、しょうが、ごま、ごま油を使用していますので香りが良く食欲の落ちる暑い季節でも食べやすいです。調理方法は電子レンジを使用し、その後は和えるだけの超簡単メニューです。是非チャレンジしてみてください♪

・メイン食材：なす

・調理時間：10分

☆ポイント☆

味は冷める時につくため、なすが温かいうちに調味料と和えると薄味でも美味しく頂けます。

作り方

1. なすは竹串を刺して数ヶ所穴をあけてラップで包み電子レンジ(600W)に2分間かける。冷水にとり、食べやすい大きさに手で裂く。
2. 青じそは2~3mm幅に切る。
3. 1のなすを軽く絞ってボウルに入れる。
4. ごま油以外の調味料を順に加え、しっかり和える。
5. 仕上げにごま油を加え、全体がなじんだら青じそを1枚分を加えてサッと混ぜる。
6. 5を器に盛り付け、残りの青じそをのせる。

材料 (2人分)

・なす	3本
・青じそ	4枚
・しょうゆ	小さじ2
・酢	小さじ2
・すりごま(白)	小さじ2
・おろししょうが	10g
・ごま油	小さじ2/3

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
61kcal	2.5g	2.8g	7.8g	3.2g	321mg	0.9g

【無断複写・無断転用を禁ず】
京都大学附属病院 疾患栄養治療部