

「なすのさっぱり梅だれのせ」

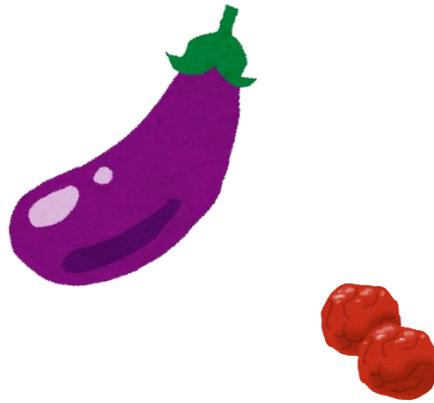


材料（1人分）

- なす 70g（中サイズ 1/2 本）
- 梅干し 5g（中サイズ 1 個）
- かつおだし汁 3g
- 大葉 1 枚
- ごま 適宜

作り方

1. なすはヘタを切り、縦に半分に切り、格子状に切り目を入れる。
2. なすの皮目を上にして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w) で 5 分加熱する。
3. 大葉を刻む。
4. 梅干し、かつおだし汁、大葉をませる。
5. なすの上に 4 をのせる。
6. 冷蔵庫で冷やす。
7. ごまを飾る。



ポイント

*簡単に冷たい一品が出来る

*なす、梅、大葉でさっぱりと食べやすくした

旬の食材

なす、大葉

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
28kcal	0.9g	1.1g	4.2g	1.8g	0.3g