

蒸しなすのツナマヨ和え

レンジで簡単！ やみつき夏野菜レシピ



調理時間

10分



1人分栄養量

エネルギー : 135kcal
食塩相当量 : 0.8g



なすをレンジで加熱し、ツナとマヨネーズを和えました。
さっぱりしたなすとツナとマヨネーズの組み合わせがくせになる、お箸が止まらない一品です。
ぜひ、夏野菜を取り入れた1品として作ってみて下さい！



材料〈1人分〉

- ・なす 80g (小1個)
- ・ツナ 20g (大さじ1くらい)
- ・マヨネーズ 8g (小さじ2)
- ・しょうゆ 3g (小さじ1/2)
- ・黒胡椒 (粗挽きが良い。無くてもOK)



作り方

- ①なすのヘタをとり、皮をピーラーなどで所々剥く。一口大の乱切りにする。
- ②耐熱性のあるボウルなどに入れ、ツナ缶の油だけをなすに和える。
- ③ラップをして電子レンジ600W 4分加熱する。硬ければさらに1分加熱する。
- ④ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆを入れて混ぜ、器に盛って黒胡椒を振る。



電子レンジで加熱する際は、器などが熱くなるので取り出す際のやけどにご注意ください。



どんな調理法にも合う万能野菜、なすについて

なすは90%以上が水分なので味にくせがなく、和食はもちろん、洋食や中華など様々なジャンルの料理で大活躍の野菜です。実は、インドが原産といわれており日本には奈良時代のころに伝わり日本各地でいろんな形のなすが作られるようになりました。

また、皮の黒むらさき色はナスニンと呼ばれるアントシアニン系の色素によるもので、果肉については変色しやすいので、切ったらすぐに調理するか、水にさらしておくのがおすすめです。

