

電子レンジで簡単調理！ ～ 夏野菜の生姜煮 ～



<材料>

■なす	1本 (80 g)
■オクラ	2本 (20 g)
■しょうが	1 g (すりおろし)
■めんつゆ (ストレート)	大さじ1 (18 g)
■酒	小さじ0.5 (2.5 g)
■ごま油	小さじ0.5 (2 g)

<栄養価> (日本食品標準成分表8訂)

■エネルギー	47kcal
■たんぱく質	1.7g
■脂質	2.1g
■炭水化物	7.2g
■食物繊維	2.8g
■塩分	0.7g

～作り方～

- ① なすは食べやすい大きさに切ります。
- ② オクラは3等分に斜め切りにします。
- ③ しょうがをすりおろします。
- ④ 耐熱容器に①、②、③、めんつゆ、酒、ごま油を入れて和えます。
- ⑤ ④にラップをし、電子レンジ600Wで4分加熱します。

【レシピのポイント・アレンジ♪】

- ・調理後すぐに食べるのもいいですが、一度冷蔵庫で冷やしてから食べるのもいいですね。
- ・豆腐ハンバーグや焼き厚揚げの上にのせれば、野菜たっぷりのメインのおかずにもなります。
- ・なすやオクラを他の野菜に変えてもOK。そのときの旬の食材で作ってみましょう。
- ・糖質が気になる方は「めんつゆ」を「しょうゆ」に変えてもいいですね。(7.2g→6.1g)
- ・脂質を減らしたい方は「ごま油」を控えましょう。
- ・「しょうが」を「かつお節」や「すりごま」に変えると風味が変わって別の料理として楽しめます。
- ・食材や風味を変えて、毎食野菜を食べましょう！

