

秋ナスとししとうの おろしポン酢和え

《秋田県産食材》 ししとう

減塩

低脂質

Point

秋ナスは皮がやわらかく、みずみずしい果肉に甘味と旨味が多く含まれます。東洋医学では身体を冷やす食べ物に分類され、暑い日に食べることで体温を下げる効果もあり。

塩分控えめでも、ぽん酢の酸味でさっぱりとおいしく食べられるレシピです。冷奴にかけたり、豚肉と一緒に炒めたりすることで主菜にもアレンジできます。



残暑にぴったり！
ぽん酢を使って
塩分控えめ

材料

■材料(2人分)

- ・ナス 2本
- ・ししとう 10本
- ・みょうが 2個
- ・ごま油 大さじ1
- ・ぽん酢 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・大根おろし 大さじ2
- ・いりゴマ ひとつまみ

- 1人分のエネルギー.....104kcal
- 食塩相当量0.9g

作り方

- ① ナスは拍子木切りにし水に浸してアクを抜いておく。ししとうはヘタをとり3か所に切り込みを入れる（破裂防止のため）。みょうがは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、ナスを強めの中火でじっくり焼く。
- ③ ②のナスがしんなりしてきたら、ししとうを加え火が通ったらボウルへうつす。
- ④ ③のボウルにみょうがとぽん酢、しょうゆを加えて和える。
- ⑤ お皿に盛り、大根おろしをのせていりゴマをまぶし、ボウルに残った汁をかけたら完成。



株式会社サノファーマシー
管理栄養士

戸澤 清歌 とざわ さやか

考案・監修

岩手県久慈市出身。宮城の大学を卒業後、就職を機に秋田へ。
薬局管理栄養士として栄養相談や特定保健指導を行っている。



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ