



6月のお手軽減塩レシピ

“なすとみょうがの和え物”



旬のみょうがをアクセントにした、なすの生姜和えです。電子レンジを使って和えるだけ！火を使わずに調理できるのがポイントです。

《材料》 (4人分)

- ・なす 4本
- ・みょうが 3本
- ・生姜 1片
- ・ブロッコリースプラウト 適宜

☆調味料

- ・しょうゆ 小3
- ・だし汁 小2
- ・ごま油 大1
- ・白ごま 小1

《作り方》

- ①なすは縦半分に切って5ミリほどの薄切りにし、5分ほど水にさらす。みょうがと生姜はみじん切りにする。
- ②なすを耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、600wの電子レンジで5分ほど加熱する。冷めたら水気をしっかり切る。
- ③ボウルになすとみじん切りにしたみょうがと生姜、調味料を入れて和える。
- ④器に盛り、ブロッコリースプラウトを散らす。



1人分 食塩相当量 0.6g