

料理初心者でも毎日の食卓がワンランクアップ!

# 健康つくりおきレシピ帳④

今月のテーマ

夏バテ予防にピッタリの一品!

## 全部レンジで簡単 やみつき ナス葱だれ漬け

夏が旬のナスを使った簡単レシピです。ナスに多く含まれる栄養素「カリウム」は、余分な塩分や水分を体の外に排出する効果があり、高血圧&夏バテ予防にも!食欲が落ちやすいこの時期にうれしい常備菜です。



材料(2人分) : 保存期間の目安: 4~5日

ナス ..... 3本  
長ネギ ..... 15cm  
ごま油 ..... 大さじ1

(A)

レモン汁 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2と1/2  
鶏ガラスープの素 ..... 小さじ1/2  
おろしにんにく ..... 小さじ1/2  
水 ..... 100ml  
醤油 ..... 大さじ1と1/2

保存する場合は冷蔵庫で保存してください。なお、保存期間はあくまでも目安です。お早めにお召し上がりください。

### ワンポイントアドバイス

長ネギも加熱することで甘みが引き出されて美味しくなります。すぐ食べても美味しいですが、冷蔵庫におく間に味が馴染んでより美味しく食べられます。

レシピ : 五十嵐ゆかり



管理栄養士・料理研究家。忙しいご家庭でも作れる簡単時短・ヘルシーな作り置きレシピを中心に提案している。SNS総フォロワーは70万人を超え、多数のレシピ本も出版。

次回配信号では

「豆腐でふんわり

混ぜて焼くだけお好み焼き」を

ご紹介します。お楽しみに!