

わここの 減塩✕減糖レシピ

9月

レンジで簡単！なすの煮浸し



©和光市



なすの皮の紫色の部分にある色素「ナスニン」はポリフェノールの一種です。抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防に効果的です。

【1人分あたり】

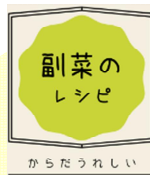
エネルギー：75kcal

たんぱく質：1.1g

脂 質：6.1g

糖 質：3.8g

食塩相当量：0.6g



材料：2人分

なす	2本
ごま油	大さじ1
めんつゆ（3倍希釈）	小さじ2
水	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
おろししょうが	少々
大葉	少々



野菜が不足しがちな献立に、レンジで簡単に作ることができるおすすめの一品です。1日350gの野菜摂取を目指しましょう！

【作り方】

- ① なすは長さを半分に切り、縦に半分に切る。皮面に格子状の切れ目を入れる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ごま油を全体に回し入れ絡める。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②に入れ全体に絡める。耐熱容器にラップをふんわりとかけ、600wの電子レンジで5分ほど加熱し、そのまま15分ほどおく。千切りにした大葉を上のにのせる。



●レシピのワンポイント

電子レンジでもおいしく手軽に煮びたしが作れます。油も少なく済むので、ヘルシーです。加熱してから時間をおくことで、味がしっかりなじみます。



食育認定商品の
ご案内



つゆの素（塩分30%カット）

を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう。