

◎今月の一品 今が旬!さっぱりなすそうめん

細く切ったなすを、そうめんに見立ててさっぱりいただきます。
果肉がしっかり詰まった、旬のなすがおいしい一品です!

なすには、暑さでほてった体を冷やし、水分のとりすぎによるむくみを解消する働きがあります。ヘルシーななす料理を、いつもとはちょっと違う食べ方で試してみてください。(管理栄養士)



材料2人分

長なす	250g(2本)
小エビ	50g
ミョウガ	12g
生姜	6g
水	1カップ
顆粒だし	2g
A 薄口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	1g
焼き海苔(細切)	1/4枚

作り方

- ①なすはヘタを切落とし皮をむき、5mm幅の長い細切りにし、水にさらしてアクを抜いておく。
- ②熱湯でなすを1分半ほどゆで、ザルにあげて流水で冷やし水気をよくきる。
- ③エビの殻をむき、背わたを取り手早くゆでて水にとる。冷えたら半分に分ける。
- ④Aを煮立てて冷やしておく。
- ⑤ミョウガはせん切りにし、水にさらす。生姜はすりおろす。

- ⑥よく冷やした②を器に入れ、Aのスープをかける。③のエビを彩りよく散らし、ミョウガとおろし生姜を盛る。
- ⑦食べる直前に焼き海苔を散らしてできあがり。

ポイント

なす・エビ・スープは十分冷やし、お好みでハムやかまぼこ、青じそなどを加えてアレンジしてみてください。

1人分の栄養価

エネルギー
60kcal

たんぱく質
7.0g

脂質
0.2g

食塩
2.5g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。