

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月の一品 蒸しなすの梅あえ

晩夏から初秋はまさになすの旬！8～9月に収穫されるものは皮が薄く、実がしまっていてとてもおいしいです。なすは体を冷やす効果があり、のぼせ症や暑さに弱い人におすすめです。夏ばて気味で食欲不振の時には、冷たいなす料理を食べて暑さを吹き飛ばしましょう。



材料2人分

なす	100g
スナップえんどう	40g
梅干	1個(15g程度)
白みそ	4g
すりごま	10g
みりん	5cc
だし汁	10cc

作り方

- ① なすは両端を切って所どころ皮をむき、蒸し器で10分間蒸す。長い場合は半分に切り、手でさく。
- ② スナップえんどうはゆでる。
- ③ 梅干しは種を除いて細かくたたき、白みそ、ごまを入れる。
- ④ ③にみりん、だし汁を入れペースト状にする。
- ⑤ 器になす、スナップえんどうを盛り、④をかける。

ポイント

蒸し器のない人は、電子レンジを使えば簡単に蒸すことができます。

1人分の栄養価

エネルギー
63kcal

たんぱく質
2.5g

脂質
2.9g

食塩
1.9g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。