



レンジなすのねぎ塩和え^あ

調理：上北谷地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」

POINT!

- ・夏の暑い日にぴったり。コンロを使わない副菜です。
- ・冷やして食べるとさらにおいしい！
- ・長ねぎ・生姜・にんにくを半分に減らし、^{しょうゆ}醤油を加えるとお子さんでも食べやすくなります。

■材料（4人分）

- ・なす…3～4本（240g）
- ・塩…ひとつまみ×3回
- A {
 - ・長ねぎ…2/3本
 - ・生姜…ひとかけ（15g）
 - ・にんにく…一片
 - ・ごま油…大さじ1
 - ・レモン果汁…大さじ1すべてみじん切り

■作り方（約15分）

- ①ボウルに、Aと塩を合わせておく。
- ②なすはへたをとり、皮はピーラーでしま模様にむいて、1本ずつラップで包む。耐熱皿にのせて電子レンジ（500W）で5分加熱し、ラップに包んだまますぐに冷水で冷ます。
- ③キッチンペーパーで水気を拭き、1cm厚の輪切りにする。
- ④①^あを和える。

【1食分の栄養価】エネルギー 83kcal 食塩相当量 0.7g