

## 簡単！野菜レシピ 26



# なすの辛子和え

<材料>	<3人分>
なす	3本(200g)
青じそ	3枚
練り辛子	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1



### <作り方>

- ① なすは小口に切り2分ゆで、水気を絞る。
- ② 青じそはせん切りにし、水にさらす。ペーパーで水気をとる。
- ③ ボールに辛子しょうゆを作り、なすを和え、盛り付けて②を飾る。

辛子の量はお好みで

### <メモ>

- ・ビニール袋に入れて冷蔵すると、味がよくなります。
- ・なすの皮が気になる方は、ピーラーで少しむいてゆでましょう。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.9g

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」の  
おすすめレシピです。

千葉市美浜保健福祉センター健康課

もう一皿!野菜を



レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chibajp/>)に  
掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！