

簡単！野菜レシピ 5



なすのレンジ蒸し

<材料> <2人分>

なす 2本
麵つゆ (3倍濃縮) 小さじ2
ごま油 小さじ1
万能ねぎ 少々
生姜すりおろし 少々



<作り方>

- ① なすはへたを切り縦に半分に割り、火が通りやすいように切る。
(縦に4等分位)
- ② 耐熱の器に入れて麵つゆとごま油をからめてレンジで3分程度加熱する。
- ③ 小口切りにした万能ねぎとすりおろした生姜をかける。

<メモ>

- ・作り置きして、冷たくしてもおいしいです。
- ・フライパンで焼いても作れます。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 33kcal
たんぱく質 1.2g
脂質 1.1g
食塩相当量 0.6g



「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」
のおすすめレシピです。

もう一皿80g

千葉市美浜保健福祉センター健康課

