

調理時間



約15分

野菜をしっかり食べよう！ なす 健康レシピ！

なすときゅうりの生姜風味和え



(材 料)	(2人分)
なすび	100g
きゅうり	40g
塩	2g
土生姜	2g
だし汁	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	4g
ごま油	2ml

(作り方)

- ① なすびは薄い半月切りにする。きゅうりは輪切りにする。それぞれに分量の塩を加え、しんなりさせる。しんなりしたら、水で洗い絞っておく。
- ② 土生姜は、細いせん切りにする。
- ③ だし汁と調味料を合わせ、そこに①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 土生姜を混ぜ合わせて、出来上がり。



一口メモ

- ・ なすを塩もみすることで、アクを除く働きがあります。
- ・ ナスの紫色の色素である“ナスニン”は、コレステロールを下げ、動脈硬化を防ぐ働きがあります。

土生姜のかわりに、みょうがを加えても、おいしいですよ。



なすびの甘さ、やわらかい食感が感じられる1品。

栄養価 (1人分) : エネルギー 22kcal 塩分 1.1g