

なすのそうめん風

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

なす 2本(160g)
片栗粉 大さじ1・1/2(15g)
① 白だし 小さじ2(10g)
② 水 大さじ4(60g)
赤唐辛子 適宜



〈作り方〉

- ① なすは皮をむいて、細切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② 湯を沸かし、①をゆでて、水にとる。
- ③ ②の水気をきり、器に盛りつける。①と合わせかける。



〈メモ〉味噌汁の椀だねにしてもおいしいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 47kcal たんぱく質 1.0g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部