

なすの梅和え

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

なす	160g(大2本)
かりかり梅	8g(1個)
酢	小さじ1(5g)
① しょうゆ	小さじ2/3(4g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
かつおぶし	1g



〈作り方〉

- ① なすはへたを落とし、耐熱皿に並べて電子レンジで約3分加熱する。
長さを2等分にし、縦に6等分にする。
- ② かりかり梅を刻み、①を合わせる。
- ③ ①、②、かつおぶしを和える。



〈メモ〉

暑い時期に電子レンジで手軽に調理。なすの加熱時間は、お好みで調整しましょう。
刻んだ梅干しに代えても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 33kcal たんぱく質 1.5g 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



動画も
配信中!

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