

なすのレンジ蒸し

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

なす……………2本(150g)
めんつゆ(3倍濃縮)・小さじ2(12g)
ごま油……………小さじ1(4g)
小ねぎ(小口切り)……………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耐熱容器に①を入れ、めんつゆとごま油をからめて、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ③小ねぎと生姜をかける。



〈メモ〉

- ・作り置きして冷やして食べてもおいしいです。
- ・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 41kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.1g 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