



ナスと桜えびの和え物



材料 (2人分)

- ナス…………… 2本
- 青じそ…………… 2枚
- 調味料
 - ごま油…………… 小さじ 1/2 (2g)
 - 塩…………… 1g
 - 酢…………… 小さじ 1 (5g)
- すりごま…………… 小さじ 1 (2.5g)
- 桜えび…………… 2g

調理レベル



1人分のエネルギー
食塩相当量

35 kcal

0.6 g



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

- 青じそは千切りにする。
- ナスはへたを除き、皮をむく。水にくぐらせて皿にのせ、ラップをして電子レンジで4分加熱する。ラップをはずし、冷ます。
- ボールに合わせた調味料を入れて混ぜ、桜えびを手でくずしながら入れる。
- ナスを縦半分に切ってから縦に薄切りし、③に加えてあえる。器に盛って、青じそとすりごまを散らす。



電子レンジで調理
するので、暑い夏に
ぴったり。
時短レシピです！



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局 (健康増進課内)

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)