



# ナスの肉巻き蒸しおぎだれ



## 材料（2人分）

- ナス・・・・・・・・・・2個
- 豚バラ肉薄切り・・・・4枚
- しょうが・・・・・・・・1かけ
- 長ねぎ・・・・・・・・2.5cm
- 調味料  
砂糖・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2

【調理レベル】☆☆☆

一人分のエネルギー **207 kcal**

食塩相当量 **0.7 g**



作り方は裏面を見てね ▶



# ナスの肉巻き蒸しおぎだれ



## 材料（2人分）

- ナス・・・・・・・・・・2個
- 豚バラ肉薄切り・・・・4枚
- しょうが・・・・・・・・1かけ
- 長ねぎ・・・・・・・・2.5cm
- 調味料  
砂糖・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2

【調理レベル】☆☆☆

一人分のエネルギー **207 kcal**

食塩相当量 **0.7 g**



作り方は裏面を見てね ▶



## 作り方

- ① ナスはへたの周りに切れ目を入れて、ガクを取り除き、縦に4つ割りにする。

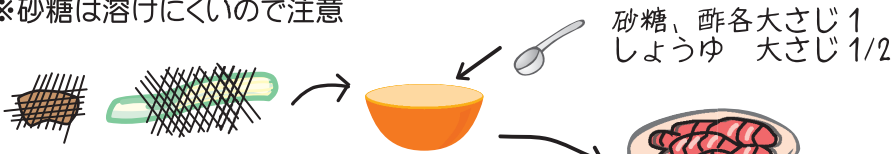


- ② 豚肉は、半分に切り、1/2枚分をナスに巻き付け、皿にのせる。  
ラップをふんわりかけ、レンジで7～8分加熱する。



- ③ しょうが、長ねぎをみじん切りにし、調味料をよく混ぜ合わせる。

※砂糖は溶けにくいので注意



- ④ ②に③の調味料をかける。

レンジで簡単♪  
ナスのレシピです。  
しょうがと長ねぎの  
香りが食欲をそそり  
ます。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

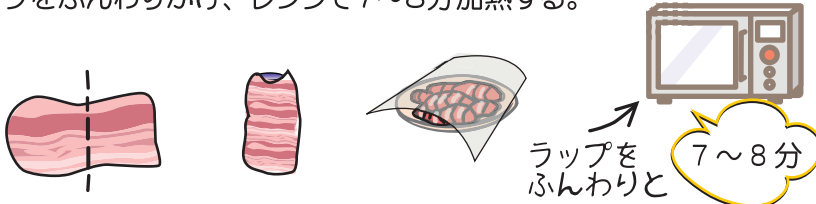
TEL 774-1411 (西保健センター)  
TEL 774-1414 (東保健センター)

## 作り方

- ① ナスはへたの周りに切れ目を入れて、ガクを取り除き、縦に4つ割りにする。

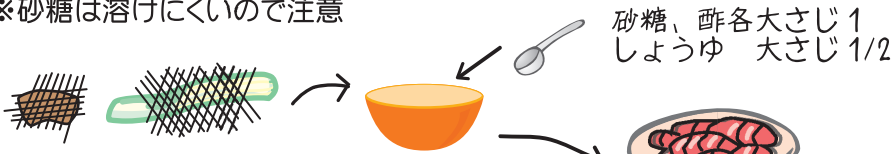


- ② 豚肉は、半分に切り、1/2枚分をナスに巻き付け、皿にのせる。  
ラップをふんわりかけ、レンジで7～8分加熱する。



- ③ しょうが、長ねぎをみじん切りにし、調味料をよく混ぜ合わせる。

※砂糖は溶けにくいので注意



- ④ ②に③の調味料をかける。

レンジで簡単♪  
ナスのレシピです。  
しょうがと長ねぎの  
香りが食欲をそそり  
ます。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

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