

## 副 菜

### 献立名： ナスとサクラエビの和え物

ごま油、サクラエビ、青しその風味で、美味しくかつ減塩☆

#### ●材料（6人分）

なす 5本（528g）  
〔ごま油 小さじ1・1/2（6g）  
塩 小さじ1/2（3g）  
酢 小さじ2強（12g）  
サクラエビ 6g  
白すりごま 小さじ2（6g）  
青しそ 5枚（6g）

#### ●作り方

- ① 材料を切る。
  - ・青しそ → せん切り
  - ・なす → ヘタを除き、ピーラーで皮をむく。  
水にくぐらせ皿にのせ、ラップをして電子レンジで4分加熱。  
ラップを外し冷まし、縦半分に切り、縦に薄切りにする。
- ② ボールに調味料を入れて混ぜ、サクラエビを手で崩しながら入れる。
- ③ ②になすを入れ、和える。
- ④ 器に盛ってすりごまをふり、青しそを散らす。

#### ●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
35	1.3	1.6	0.5