



ナスのレンジ蒸し

【材料（4人分）】

ナス4個 ぽん酢しょうゆ大さじ1 ごま油小さじ2
しそ葉（細切り）適宜 すりおろししょうが適宜 すりおろし
にんにく適宜

【作り方】

- ① ぽん酢しょうゆ・ごま油・しそ葉、すりおろし生姜・すりおろしにんにくをあわせておく。
- ② 皮むき器でナスの皮をむく。
- ③ 耐熱容器にナスを入れ、ラップをかけ電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
（目安 4本の場合：600Wで4分間）
- ④ ①をかけて、盛りつける。

■調理のポイント

薬味の材料はお好みで大丈夫です。ぽん酢しょうゆだけでもさっぱりしていて美味しいです。

栄養価（1人分）

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.1g 炭水化物 4.3g 食塩相当量 0.4g

レシピ提供 | 幸区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト幸）