

## なすの浅漬け



### 材料（作りやすい分量）

なす……………1本（100g）  
塩……………小さじ1/2  
おろししょうが……………お好みで



### 栄養価（作りやすい分量）

エネルギー23kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 炭水化物 5.3g 食塩相当 1.7g

### 作り方

- ① なすに包丁で十文字に切れ目を入れ、塩を全体にもみ込む。
- ② 30分～1時間程おき、軽く洗い流し、食べやすい大きさに切る。
- ③ お好みでおろししょうがをのせる。

### レシピのポイント

- ・なすを丸ごと漬けるので、変色しません。
- ・なすの大きさによって、塩の量を調整してください。
- ・塩気が強くなるので、1時間以上おかないようにしましょう。



レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会

## なすかやき



### 材料 2人分

なす……………1本（100g）  
鯖の水煮缶……………1缶  
味噌……………お好みで



### 栄養価（1人分）

エネルギー180kcal たんぱく質 20.8g 脂質 10.4g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 1.3g

### 作り方

- ① なすは乱切りにする。
- ② さばの水煮缶を鍋にあげ、身をほぐしながら加熱し、①のなすを入れ炒める。
- ③ なすに火が通ったら味噌を少しずつ溶かし入れる。

### レシピのポイント

- ・青森出身の会員さんおすすめレシピ
- ・汁が少ないので短時間でできます。
- ・なすの果肉は変色しやすいので、切ったらすぐに調理するか水につけておくといいです。

レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会