

# ヘルシー 夏野菜のレシピ



夏の定番野菜のナスはとても油を吸いやすく、油で揚げると、ナスの重さの約 14% も油を吸ってしまいます。今回は、油を使わない調理法のレシピをご紹介します。

## レンジ蒸しナスの薬味ソースがけ



### 材料(4人分)

- ナス 6本
- 大葉 3枚
- ☆ねぎ 1/2本
- ☆しょうが ひとかけ
- ☆にんにく ひとかけ

### 【調味料】

- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・酢 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・一味唐辛子 適宜

### 作り方

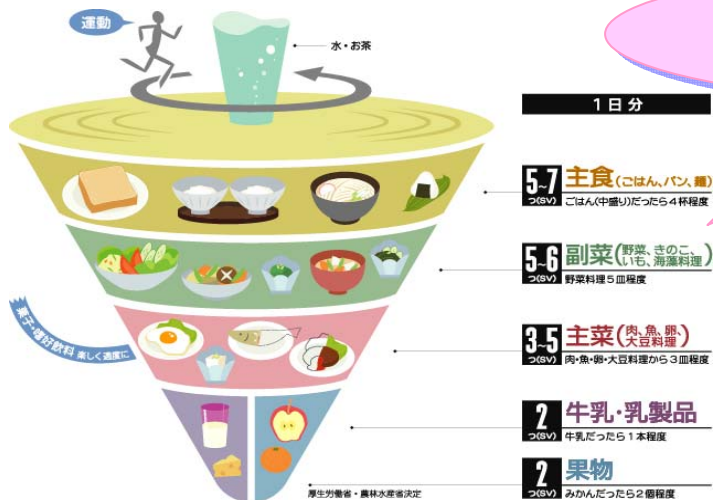
- ① ☆の野菜をみじん切りにし、調味料と混ぜて薬味ソースを作る。
- ② ナスはピーラーで皮をむき、ヘタを切り落とし、2本ずつラップで包む。大葉はせん切りにし、水にさらす。
- ③ 電子レンジ(600w)で様子を見ながら5~7分加熱する。やわらかくなったら、ラップのまま水に取りあら熱をとる。ナスを食べやすい大きさに裂く。
- ④ 器に盛りつけ、薬味ソースをかけ、大葉のをせる。

薬味ソースは、おひたし・肉・冷奴などにかけてもおいしいですよ！

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 54kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.1g  
食塩相当量 0.9g

## 食事バランスガイド



レンジ蒸しナスの薬味ソースがけ1人分で副菜1つ(SV)とることができます。

### 「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいか一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の適量をコマにたとえて示しています。食事バランスガイドを参考に、バランスのよい食事をとりましょう！