

レンジで簡単♪

なすのモロヘイヤだしがけ



材料(2人分)

- なす 2個(140g)
- モロヘイヤ(葉) 15g
- きゅうり 20g
- みょうが 1/2個(10g)
- チューブ生姜 小さじ1/2
- めんつゆ 大さじ1
(三倍濃縮タイプ)

作り方

1. なすはへたを切り落とし、縦半分に切り、皮に格子状の切り込みを入れる。油を皮にぬり、ひとつずつラップで包み、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。ラップを外して粗熱をとる。
2. モロヘイヤは水で洗い、水気を切らずにラップでくるみ、電子レンジ(600W)で40秒ほど加熱する。冷水にとって水気を切り、みじん切りにする。
3. きゅうり、みょうがはみじん切りにしてボウルに入れ、モロヘイヤと生姜を加えて、めんつゆであえる。
4. 器になすを盛り、上から3をかける。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	25kcal	炭水化物	6.1g
たんぱく質	1.6g	食塩相当量	0.80g
脂質	0.1g		

使用するやまがた野菜

サファイヤなす
(くろべえなす)



(上山市食生活改善推進協議会)

花笠オクラ入りカップ寿司



材料(6人分)

- 米 2合
- 水 430ml
- すし酢 90ml
- 花笠オクラ 4本
- ミニトマト 6個
- コーン缶 60g
- 鮭フレーク 50g
- 桜でんぶ 30g

作り方

1. 米を研いで浸水し、炊飯する。
2. オクラを板ずりして茹で、小口切りにする。
3. ミニトマトのへたを取り、1/2または1/4に切る。
4. 炊きあがった米にすし酢を加えて混ぜ、酢飯を作る。
5. カップに酢飯、オクラ、ミニトマト、鮭フレーク、桜でんぶを色取り良く盛り付ける。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	253kcal	炭水化物	51.5g
たんぱく質	6.5g	食塩相当量	1.40g
脂質	1.4g		

使用するやまがた野菜

花笠オクラ



(朝日町食生活改善推進協議会)