

食推
さんの!

うま塩レシピ

レンチンナスのごまドレかけ



うま塩
とは?

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

ナスは、格子状に切り目を入れるとドレッシングが絡みやすくなります。また、ごまドレは、ナス以外の野菜や茹でた豚肉にも合います。

A



材料(4人分)

- ナス……………200g(中1.5本)
- すりごま……………8g(大さじ1・1/3)
- マヨネーズ……………24g(大さじ2)
- 濃口しょうゆ……………4g(小さじ2/3)
- みりん……………4g(小さじ2/3)

作り方

- ①ナスは縦半分に切り、皮に格子状の切り目を入れ、さらに縦半分に切り、長さ3cmに切り分ける。(すぐ加熱するときは水にさらさなくて良い) Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②ナスは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで3分間加熱する。(量が多いときは火が通りづらいため、様子を見て追加で加熱する)
- ③②の粗熱が取れたら、器に盛り付け、ごまドレをかける。

まだまだ暑く、料理が大変なときでも簡単に作れる一品です。
教室の参加者からも好評でした。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。



★1人分 エネルギー64kcal
食塩相当量0.3g、たんぱく質0.9g