

野菜パハリパハリ!

水なすの煮物



作り方

- ①水なすは乱切りにする。
- ②えびじゃこは頭を取り、さっと洗う。
- ③そうめんは半分に折り、かためにゆがいておく。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったらえびじゃここと水なすを加える。
- ⑤えびじゃここと水なすに火が通ったら③のそうめんを入れ、さっと煮たら火を止める。

材料 (2人分)	めやす	分量
水なす	1個	150g
えびじゃこ		30g
そうめん	1/2束	25g
だし汁	1/2カップ	100g
砂糖	小さじ2	6g
しょうゆ	小さじ2	12g
酒	小さじ2	10g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.5g
炭水化物	16.7g
食塩相当量	1.5g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成