

野菜パッパッ！

水なすの梅甘酢漬け

- 作り方
- ①水なすはヘタを切り落とし、包丁で軽く切り込みを入れ、食べやすい大きさに手で裂く。
 - ②①のなすを、塩少々を加えた水に5分ほど浸し、水気を絞る。
 - ③梅干しは種を除いて包丁でたたき、aを混ぜ合わせる。
 - ④②と③、縦に干切りにしたみょうがを混ぜ合わせ、味がなじむまで10分ほど置き、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量	
水なす	1個	150g	
みょうが	1/2個	5g	
梅干し	1/2個	5g	
a {	砂糖	大さじ1/2	4.5g
	酢	大さじ1/2	7.5g
塩		少々	

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.2g
野菜使用量	77.5g

野菜は1日5皿食べよう！^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2

朝1皿



朝でも食べよう

野菜サラダ

昼2皿



けんちん汁 おひたし

夕2皿



きんぴら 野菜の炊き合わせ

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