

野菜パァパァ!

包丁いらず！なすのトロトロ煮



作り方

- ① なすを水でよく洗い、破裂防止のためにフォーク等で数か所穴をあけ、ラップで包む。
- ② 600Wの電子レンジで3分加熱を行う。
- ③ 少し冷ましたあと、ヘタを取り除き好みの大きさに裂いていく。
- ④ ★を③に混ぜて、ごま油と塩をふって完成！
(お好みできざみねぎをのせる)

材料 (1人分)	めやす	分量
なす	2/3	100g
★めんつゆ (2倍)	大さじ1	15g
★水	小さじ1	5g
ごま油	大さじ1	12g
塩	少々	少々
ネギ	お好み	お好み

栄養成分 (1人分)

エネルギー	135kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	11.8g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	1.0g
野菜使用量	100g

野菜は1日5皿食べよう！



レシピ提供：公衆栄養臨地実習生（羽衣国際大学）

（令和4年9月作成）

- POINT!**
- 電子レンジ加熱により色鮮やかに仕上がります。作り置きにして冷やして食べるのもおすすめです。
 - 残ったなす（1/3個）は、「たんぱく質も摂れる！簡単ピザトースト」にするとムダなく使い切れます