

副 菜

献立名： ナスとサクラエビの和え物

ごま油、サクラエビ、青しその風味で、美味しくかつ減塩☆

●材料（6人分）

なす 5本（528g）
〔ごま油 小さじ1・1/2（6g）
塩 小さじ1/2（3g）
酢 小さじ2強（12g）
サクラエビ 6g
白すりごま 小さじ2（6g）
青しそ 5枚（6g）

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・青しそ → せん切り
 - ・なす → ヘタを除き、ピーラーで皮をむく。
水にくぐらせ皿にのせ、ラップをして電子レンジで4分加熱。
ラップを外し冷まし、縦半分に切り、縦に薄切りにする。
- ② ボールに調味料を入れて混ぜ、サクラエビを手で崩しながら入れる。
- ③ ②になすを入れ、和える。
- ④ 器に盛ってすりごまをふり、青しそを散らす。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
35	1.3	1.6	0.5