



お酢やしょうがを
使った



なすの さっぱり蒸し

材 料	分量(2人分)	切り方
なす	2本	縦半分に切る
白いりごま	小さじ2	調味料A
酢	小さじ2	
だし醤油	小さじ2	
しょうが	小さじ1	
小ネギ	適量	小口切り

【だし醤油てな～に??】

醤油に、昆布やかつお節などで取った出汁をブレンドした調味料で、出汁の風味と旨味により塩分を抑えることのできる調味料のひとつです。白だしやめんつゆでも代用は可能です。塩味はそれぞれ異なりますので調理の際には調整が必要です。



レシピ:東京家政大学 栄養学部
管理栄養学科生

- ①なすは縦半分に切り5分程水にさらしアクを抜く。
- ②なすの水気を軽く切り、1つずつラップでふんわりと包み電子レンジで4分程加熱する。加熱後のなすはラップをつけたまま冷水に入れ粗熱をとる。
- ③粗熱のとれた②のなすは、水気を切り食べやすい大きさに割く。
- ④ボウルに調味料Aを入れ混ぜ合わせ、タレを作る。
- ⑤③のなすを器に盛りつけ、④のタレと小口切りにした小ネギを上からかける。