



今夜の一品にいかがですか？

蒸しなすの香味だれかけ

【 材料（4人分） 】

- ◎ なす 320 g
- ◎ 青ねぎ 40 g
- ◎ 大葉 4～5枚
- ◎ 濃口醤油 大1
- ◎ 酢 大1
- ◎ 砂糖 小2
- ◎ ごま油 小2



【 作り方 】

- (1) なすを縦半分に切り、皮に格子で切込みを少し入れもう半分に立て切りにする
- (2) 耐熱皿に(1)を並べラップをして蒸す
- (3) (2)の粗熱がとれたら器に盛り付ける
(お好みで冷蔵庫で冷やす)
- (4) ねぎ・大葉・醤油・酢・砂糖・ごま油を入れたれを作り、食べる前にかけて食べる

- ・実の90%以上が水分で豊富なカリウムとともに利尿効果、高血圧を防ぐはたらきをもっています。
- ・また、活性化酸素のはたらきを抑えるはたらきのあるアントシアニン系ナスニンという色素はがんや動脈硬化、高血圧などの生活習慣病の予防に役立ちます。蒸しなすは、なすを丸ごと食べることの出来る一品です。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
49	1.4	2.1	0.7

