



## わが家の一品にいかがですか？

### \*蒸しなすのトマトだれ\*

#### 【 材料（4人分） 】

- ◎ なす …… 320g（4本）
- ◎ ミニトマト …… 120g（10～12個）
- A { ◎ ぽん酢しょうゆ …… 大1と1/2
- ◎ 砂糖 …… 小4
- ◎ すりごま …… 小2



#### 【 作り方 】

- (1) なすは皮を縞目にむき、ラップで包んでレンジで加熱する。
- (2) (1) をすぐに冷水にとって冷まし、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- (3) ミニトマトを小さく切り、Aと混ぜ合わせる。
- (4) なすを器に盛り付け、(3)のトマトだれをかける。



夏においしいなすとミニトマトの一品です。なすにはアントシアニン、トマトにはリコピンという色素が含まれています。これらの色素には抗酸化作用があり、病気や老化予防の効果が期待されています。野菜の色は食卓に彩を添えてくれるだけでなく、体にもよい働きがあるのですね。さっぱりと冷やしていただきましょう！

#### <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)
47	1.7	0.7	0.4

