



わが家の一品にいかがですか？

なすの韓国風白和え

【 材料（4人分） 】

- | | | | |
|-------------|---------|----------------------|-----------|
| ◎ なす | ・・・200g | *合わせ調味料* | |
| ◎ ごま油 | ・・・小2 | ◎ みりん | ・・・小2 |
| ◎ にんじん | ・・・40g | ◎ オスターソース | ・・・大1 |
| ◎ 小松菜 | ・・・80g | ◎ コチュジャン | ・・・小1・1/2 |
| ◎ 豆腐（綿） | ・・・300g | ※少し辛めでも大丈夫であれば小2でもよい | |
| ◎ 白ごま（すりごま） | ・・・小3 | | |
| ◎ 味付けのり | ・・・8枚 | ※刻みのりでもよい | |

【 作り方 】

- (1) なすは、半月切り、人参は拍子切り、小松菜は短めに切っておく
※なすが太い場合はいちょう切りでもよい
※なすと人参は薄めに切っておくと短時間で仕上がる
※野菜の大きさをそろえて切ると調理がしやすい
- (2) 豆腐は水切りし、海苔は切っておく
- (3) 合せ調味料を作っておく
- (4) フライパンにごま油を入れ、なすと人参を炒める
- (5) (4)の野菜がしんなりしたら、合せ調味料を入れ、小松菜を加え炒める
- (6) 小松菜に火がとおったら火を止め、粗熱をとる
- (7) (6)と水切りした豆腐・白ごま（すりごま）を和え、器に盛り付け刻んだ味付けのりを上からかけて出来上がり



秋茄子の美味しい季節ですね！

なすの実は90%以上が水分です。カリウムを豊富に含んでおり高血圧症の予防にもなります。

油との相性もよいなすを冷めても美味しい白和えにすることでたんぱく質も一緒に食べることのできる副菜の一品です。コチュジャンのピリツツとすると食欲をそそりますよ！

<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)
127	7.4	6.5	0.9

