



# 蒸し茄子のさっぱり和え

## 栄養士コメント

今回は電子レンジを用いて、暑い日に火を使わなくても簡単に作れるレシピにしました。生姜と青じその風味でさっぱりと頂けます。

## 作り方

- ①茄子はガクを取り、縦に3カ所ほど皮をむいたら、ラップをして、600w3分電子レンジにかける。  
(目安：1本3分、2本4分、3本5分)※出来立ては熱いので火傷に注意してください!!
- ②①の茄子を縦に十字に切り、3cm程の食べやすい長さに切り、ボールに入れる。めんつゆ、青じそ、すり下ろしたし生姜を加えて、よく混ぜ合わせる。  
冷やして食べるとより美味しいです。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	16 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	27 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	15 μg
10. ビタミンE α	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子	1 本
小なら1本、中なら1/2本使用	
2. めんつゆ(ストレート)	1/2 大サジ
3. 青じそ	1 枚
千切りにする	
4. 生姜	適宜
すり下ろす	



(黄色 範囲内です)