

9月のレシピ

【副菜】野菜90g

【1人分栄養価】 エネルギー44kcal
たんぱく質2.4g 食塩相当量 0.4g

なすのピリ辛和え



材料 4人分

なす	4本 (360g)	醤油	小さじ2 (12g)
酒	大さじ3 (45ml)	酢	小さじ1 (4g)
枝豆	8房	砂糖	小さじ1 (3g)
		ラー油	小さじ 1/4 (1g)

【作り方】

- ①なすはへたを取り、縦に半分に切り、長さを半分・5mm位の厚さに切る。
- ②鍋に①と酒を入れ、蓋をして中火で蒸す。時々かき混ぜる。
- ③枝豆は房から実を取り出しておく。
- ④調味料を合わせ、②と③を和える。
- ⑤器に盛りつけてできあがり。



町内でも生産されているなす。なすの皮にはナスニンというポリフェノールが含まれており、がんや動脈硬化予防があるといわれています。