

作 っ て 簡 単

食 べ て 健 康

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

副菜「ナスの和風サラダ」



エネルギー 109kcal／たんぱく質
3.3g／脂質 6.9g／炭水化物 10.0
g／食塩相当量 1.4g(1人あたり)

主 食	主 菜	副 菜
-	-	2

食事バランスガイド

【材料・4人分】

ナス 2 個 (40 g)、ワカメ(干) 20 g*海藻で良い、かいわれ
大根 1 パック (160 g)、みょうが 4 個 (40 g)、青しそ 8 枚
(16 g)、パプリカ(赤) 1 ケ 1 (150 g)、みそ大さじ 2、酢大さ
じ 3、ごま油大さじ 2、七味唐辛子適宜

【作り方】

- [1]海藻は流水で洗い、水気を切っておく。
- [2]ナスは薄切りにし、塩水に 20 分ほど漬けて軽く絞っておく。
- [3]みょうがは縦に薄く切り、パプリカは種を取って輪切りにし、かいわれ大根は根を切って洗い、それぞれ水気を切る。
- [4]みそと酢をクリーム状になるぐらいまでよく混ぜ、柔らかくなったらごま油、七味唐辛子を混ぜる。
- [5]器に青しそを敷き[1][2][3]を盛りつけ[4]をかけて出来上がり

平成 17 年 8 月 1 日号市政だより掲載料理から