

副菜

なすの簡単煮びたし

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

味付けはめんつゆだけで簡単です。冷やしてもおいしい、もう一品欲しい時や副菜に便利な1品です。だし汁をしっかり含ませるのがコツです。薬味はしょうがや大葉、ミョウガ、かつお節などお好みでどうぞ。

<材料2人分>

なす ……200g だし汁……1カップ
サラダ油 …大さじ1 小ねぎ……1～2本
めんつゆ…大さじ1と1/3
(3倍濃縮)

<作り方>

- ① なすは縦半分に切り斜めに切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し全体に油が回る程度になすを炒める。
- ③ ②にだし汁を入れ、落とし蓋をして5～6分煮る。めんつゆを加えさらに5分程煮、さまして味を含ませる。
- ④ 器に盛り刻みねぎをちらす。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量100g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
94kcal	2.1g	6.1g	28mg	1.3g

プラス1皿の野菜で健康寿命延伸!

横浜市健康推進課 栄養支援係