

## 副菜

# なすのサラダにんにく風味

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



① 一口メモ

なすは9割以上が水分。カリウムなどのミネラルやビタミンも含まれます。和洋中どんな食べ方でもおいしく、体の熱を逃がす働きもあるため、残暑が厳しい時期におススメです。保存はポリ袋かラップに包んで冷蔵庫の野菜室で。

### <材料2人分>

なす …………… 160g  
オクラ …………… 40g  
ミニトマト …………… 50g

A [ ポン酢しょうゆ ……大さじ2  
すりおろしにんにく…小さじ1/4 (量はお好みで)

### <作り方>

- ① なすは洗って1本ずつラップでふんわり包みレンジ(600W)で4分加熱し冷水にさらして絞る、一口大の乱切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② オクラは塩(分量外)をふり、こすって洗い、皿に並べてラップをしレンジ(600W)で1分30秒加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②をAで和え、味をなじませる。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 125g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
40kcal	2.2g	3.1g	40mg	1.0g

**プラス1皿の野菜で健康寿命延伸!**

横手市健康推進課 栄養支援係