

なすのなめたけ和え



1 人分の栄養価

エネルギー	21kcal	カルシウム	13mg
たんぱく質	1.0 g	食塩相当量	0.3 g
脂質	0.1 g		

一口メモ

なすは電子レンジを使うと、すばやく簡単にやわらかく調理できます。

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備
なす なめたけ味付け煮	2 本 (140g) 小さじ 4	
① なすの皮をむき、さっと水を通してからラップに包み、電子レンジに約3分かける。 (かたいうのならさらに電子レンジにかける。) ② ①のなすを小さめの乱切りにし、なめたけ味付け煮で和える (刻んだ梅干し10g、みりん小さじ2、しょうゆ小さじ1で和えてもよいです。)		