

管理栄養士
オススメ

簡単！ズボラひとり飯 ～作って食べて健康に～

さっぱりナスぽん浸し



所要10分

*材料(1人分)

ナス1本・ぽん酢大さじ1・砂糖小さじ1/2・ごま油少々・しらす大さじ1・いりゴマ大さじ1/2・かつお節適量

《1人分栄養価》

エネルギー84kcal

食塩相当量1.6g

- ① ナスは爪楊枝で数カ所穴を開け、ラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② ナスに火が通ったら、ラップごとすぐに冷水にひたす。粗熱がとれたらラップを外し、手で縦に割く。
- ③ 調味料とナスを混ぜ合わせ味をなじませる。器に盛って上からしらす・いりゴマ・かつお節を飾る。

ナスは加熱後すぐに冷水にひたすことで色鮮やかな紫色になります。ちょっと野菜が足りないなという時に電子レンジで手軽に作れます。



西保健センター
の富田さん

料理を作ったら「#ズボラひとり飯なごや」をつけて、
Instagramに投稿しよう！(アレンジ料理歓迎)
健康増進課SNSで紹介することがあります。



ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→

問合せ 健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152