

秋なすのレンジ蒸し

10
分

調理目安時間

秋においしい
食材

秋なす



1人分

エネルギー:21kcal

野菜量:81g

食塩相当量:0.4g

《材料／2人分》

なす 中2本
 青じそ 2枚
 みょうが 1個
 しょうが 1かけ

柑橘類の汁 5g (小さじ1)

濃口しょうゆ

..... 6g (小さじ1)

花かつお 適量

《作り方》

- ① なすはピーラーで皮をむき、1本ずつラップで包む。
- ② 電子レンジに入れ、1本1分を目安に、やわらかくなるまで加熱する。
- ③ 合わせ調味料Aを混ぜ、ポン酢を作る。
- ④ みょうがは縦半分に切り、縦に薄切りにする。しょうがは皮をむきすりおろす。
- ⑤ ②のなすのラップをとり、食べやすいように縦にさく。
- ⑥ 器に青じそと⑤のなす、④のみょうがとしょうが、花かつおを盛り、③のポン酢をかける。

One
Point!
アドバイス手作りポン酢で楽しむ、
時短料理です。

健康長寿のまち・京都

毎日プラス1皿の野菜 ～そっだ、野菜とろう!～

野菜を十分にとれていますか？

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
これは日本人の平均野菜摂取量に、もう1皿
野菜料理を加えた量に相当します。健康意識の
高まる今、野菜をもう1皿足して、野菜のチカラを、
あなたのチカラに。



いつでも手軽に乾燥野菜を食べよう★

長期保存ができる乾燥野菜をストックしていれば、手軽に野菜をちょい足し
できます。乾燥野菜は天日干しによりうま味成分や栄養成分が増加しており、
いつもの料理をさらに美味しくすることができます。

切り干し大根のレシピ色々… 戻さなくても使えます♪
いつものメニューに包丁要らずで『ちょい足し』できる!



もっと乾燥野菜について知りたい方はこちら

