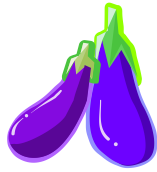


なすの中華浸し



<材料 4人分>

なす・・・6本

万能ねぎの小口切り・・・適宜

干しエビ・・・10g

しょうゆ・・・大さじ1

酢・・・大さじ3

砂糖・・・大さじ1

豆板醤・・・大さじ1

ごま油・・・大さじ1

しょうがみじん切り（おろししょうが可）・・・適宜

干しエビの戻し汁・・・1/4カップ



<作り方>

1 なすのへたを切り落とし縦半分に切る。

沸騰した湯に入れやわらかくなるまで4分～5分ゆでる。

※この時間を守ればちょうどいい食感に仕上がります。

2 1/4カップの水に浸け戻した干しエビをみじん切りにする。

※戻し汁は捨てずに残しておく

3 なすをザルにあげ冷水に入れ冷やす。

余熱が取れたらなすの水気を絞り冷蔵庫で冷やす。

4 なすの長さを半分に切りさらに2～3等分に切り、余分な水分を絞る。

5 干しエビの戻し汁 1/4カップ、しょうゆ 大3、砂糖 大1、酢 大2

ごま油 大1、豆板醤 大1を混ぜ合わせる。

6 たれにしょうが・干しエビのみじん切りを入れ混ぜる。

冷やしたなすにたれをかけ万能ねぎをちらせば完成。

1人前の栄養成分

エネルギー 54kcal

食塩相当量 0.8g



健康づくり・野菜をもっと食べよう！！

キャンペーン2012

<宮城県仙南保健所・仙南栄養士会>