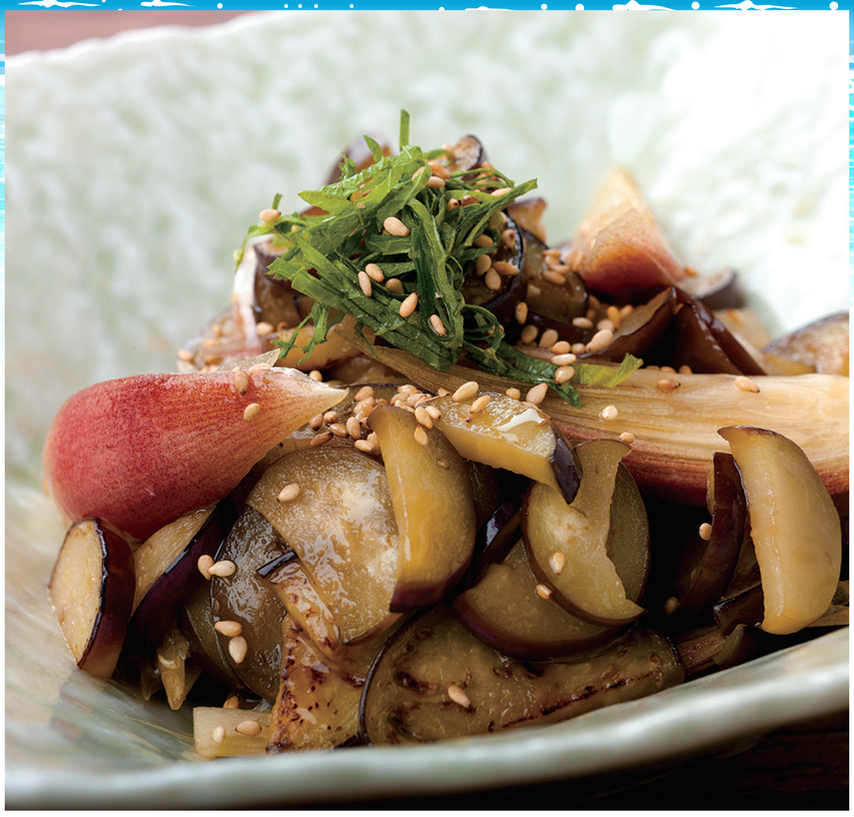
ゴマポン酢で極うま

ミョウガと焼きナスの和え物



材料（2人分）

	ナス	120g（1・1/2本）
	油	適量
	ミョウガ	30g
調味料A	ポン酢	18g（大さじ1）
調味料A	ゴマ油	3g（小さじ3/4）
	大葉	1g（1枚）
	ゴマ（白）	少々

今回ご紹介するのは、夏野菜を使用した「ミョウガと焼きナスの和え物」です。ミョウガはさっと茹でるとアクが抜け食べやすくなります。ナスは油と相性の良い食材ですが、揚げるとエネルギー量が高くなるところを炒めることで抑える工夫をしました。冷やすとさっぱりしておいしく食べられるので、夏の暑い日にぜひお召し上がりください。

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ　N0.2108