

なすのごま和え

○ 材料(2人分)

なす	130g
ねぎ	10g
A しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
にんにく	少々
すりごま	小さじ1/2



○ 作り方

- ① なすは縦半分に切り、5mm幅の半月切りにします。
- ② ねぎはみじん切りにする。
- ③ 耐熱容器になすを入れて、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ④ 粗熱を取り、水けを絞ったら、ねぎ、混ぜ合わせたAを加えて和える。

エネルギー

24kcal

たんぱく質

1.1g

食塩相当量

0.4g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

