副菜

なすの甘酢かけ

○ 材料(2人分)

なす	140ｇ
長ねぎ	10ｇ
サラダ油	小さじ２
A 砂糖	小さじ２
酢	小さじ１
こしょう	１ふり

○ 作り方

① なすはヘタを取り、縦半分に切って斜めに細かく切り目を入れ、一口大に切る。長ねぎはせん切りにする。

② フライパンにサラダ油を熱し、なすを皮を下にして並べる。中火で 4～5 分焼き、返して 2～3 分焼く。

③ ボウルに長ねぎとＡを混ぜ合わせ、②を加えて熱いうちにからめる。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
71 kcal	0.9 g	0 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん