



食改さんの簡単おすすめレシピ

「なすとみょうがの味噌和え」



食生活改善推進員

永瀬 久美さん (左)

金岩 朝子さん (右)

【材料】(2人分)

なす	小 1 個 (60g)
みょうが	1/2 個 (5g)
だし汁	小さじ 1
味噌	小さじ 1/2 (3g)
砂糖	少々 (0.4g)

【作り方】

- ①なすは焼いて皮をむき、食べやすく切る。みょうがは薄切りにし、水にさらしアクを抜く。
- ②調味料を合わせ、①を和える。

<コメント>

斜めに薄切りにしたなすをごま油でサッと炒め、みょうが、調味料と和えても良いでしょう。