

★焼きなすのトマト味噌がけ★

材料4人分

1人あたりエネルギー47kcal 塩分 0.3g

- ・なす・・・中2本(正味 160g)
- ・サラダ油・・・小さじ2(10g)
- ・トマト・・・中1個(正味 100g)
- ★砂糖・・・小さじ1(3g)
- ★味噌・・・小さじ2/3(4g)
- ★トマトチャップ・・・小さじ4(20g)
- ★片栗粉・・・小さじ1(3g)

★作り方★

- ① なすはヘタを除き、噛み切りやすくするため表面全体に薄く切れ目（格子状）を入れる。5mm位の輪切り、もしくは半月切りにし、水にさらす（3分程度）。
- ② ①のなすはキッチンペーパーで水気を拭いておく。
- ③ トマトはヘタと皮を除き、1～2cmの角切りにする。
※皮のむき方は、包丁を使ったり湯むき等どんな方法でもOKです。
- ④ ③と★の調味料4点を耐熱容器に入れよく混ぜる。ラップをかけ、電子レンジで加熱（500Wで1分、600Wで40～50秒）する。ラップを外してよく混ぜたら再度1分半位加熱。
※2～3倍の分量で作る際には小鍋でかき混ぜながら加熱すると効率良く作れます。
- ⑤ 温めたフライパンに油（小さじ1）を広げ、②を中火～弱火で1分半～2分焼く。なすを裏返して残りの油（小さじ1）を加えて更に1分程度焼き、器に盛り、④をかける。

バックナンバーは町のホームページ参照！



★オクラのクリーミーポン酢和え★

材料4人分

1人あたりエネルギー12kcal 塩分 0.2g

- ・オクラ・・・8本(正味 70g)
- ・ヨーグルト(加糖)・・・大さじ2(30g)
- ☆味ぽん®・・・小さじ1(5g)
- ・削り節・・・1袋(約2g)

★作り方★

- ① ヨーグルトに味ぽん®を加えてよく混ぜておく。
※無糖タイプのヨーグルトを使用する場合は、小さじ1/2程度の砂糖を加え、よく混ぜて使用してください。
- ② 洗ったオクラに軽く塩をまぶし、手でこすって産毛を取り、沸騰湯で約2分茹でる。
※産毛の処理は、ネットに入れて販売しているタイプの場合、上部の紙を取り、ネットごと両手で挟みすり合わせ、水で洗い流してもOK。
- ③ ②をザルにあげ、粗熱がとれたらヘタを除き、3mm位の輪切りにする。
- ④ ③を①で和えて器に盛り、削り節をのせる。



＜ワンポイント＞1～2歳児では、歯の生え方や噛む力等によって、食べにくい食材があります。また、強い酸味や苦味は苦手です。

- ①野菜の皮が噛み切りにくい→皮を取り除く、又は切れ目を入れる。
- ②ポン酢はヨーグルトと混ぜ少し時間をおくことで、より酸味もやわらぎます。