

なすと 桜エビの ナムル



皮を除いて調理するため、つるりとした食感に仕上がりに、たくさん食べられます。



材 料(4人分)

- ・ なす…………… 480g
- ・ *ごま油…………… 大さじ2
- ・ *塩…………… 小さじ1/2
- ・ *酢…………… 小さじ2
- ・ *すりおろしにんにく…チューブから絞って2cm
- ・ 桜エビ(又は小エビ)…… 6g
(白すりごま…………… 小さじ1)

4分の1量(1人分)で
エネルギー 92Kcal、塩分 0.8g です。

今回の塩 eco ポイント...ごま油と桜エビの風味で物足りなさを感じない仕上がりです。

作 り 方

なすはへたを除き、ピーラーで皮をむく。縦半分に切って、水にくぐらせる。
なすの半量を平らな皿に重ならないように並べ、ラップで包み電子レンジ(600W)で4分加熱する。残り半量も同様にする。
加熱したなすを、キッチンペーパーを敷いた皿に広げ、粗熱をとり、手で縦に裂いておく。
ボールに*の調味料を混ぜ合わせ、なすを入れて和える。

に桜エビをくずし入れ軽く混ぜたら、器に盛る。仕上げに白すりごまをふる。(無くてもOK)

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941