

なすのレモン醤油和え



【栄養価（1人分）】

エネルギー：	41 kcal
たんぱく質：	1.4 g
脂 質：	2.1 g
炭水化物：	5.6 g
食塩相当量：	0.4 g

【材料（4人分）】

なす	大2本(250g)	
ごま油	小さじ2(8g)	
小ねぎ	1本(10g)	
しょうが	10g	
かつお節	1パック(2g)	
A	砂糖	小さじ2(6g)
	しょうゆ	小さじ2(12g)
	レモン汁	小さじ1(6g)

【下準備】

- なす・・・縦半分に切る
皮に浅く斜めに切れ目を入れる
4つに切る
- 小ねぎ・・・小口切り
- しょうが・・・すりおろす
- かつお節・・・封をしたままもんで小さくする

【作り方】

- ① なすは耐熱容器に入れ、ごま油をからめる。
- ② 電子レンジ（500w）で7分加熱する。粗熱をとる。
- ③ しょうがとAを混ぜる。
- ④ 軽く水気をきったなすを③で和え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる直前にかつお節を加え混ぜる。
器に盛り、ねぎをちらす。

かつお節のうま味と、しょうがとレモン汁の風味で、塩分が少なくても満足感のある味付けになります。
加熱の際、ラップは不要です。