



なすの 生姜じょうゆかけ

●材 料 (2人分)

- なす..... 140g
- 枝豆..... 8g (さやつき)
- しょうが汁..... 小さじ2/3
- 酒..... 小さじ1/2
- しょうゆ..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ1/2



●作り方

- ① なすは7~8cm長さの棒状に切り、水につけてアクを抜く。蒸し器で15分程蒸す。
- ② 枝豆は熱湯で5分ほどゆで、ざるにあげ、さやから出す。
- ③ Aをあわせておく。
- ④ なすを盛り付け③をかけ、枝豆をちらす。

1人分栄養価

エネルギー	31kcal	カルシウム	16mg
たんぱく質	1.1g	鉄	0.4mg
脂質	1.2g	食塩相当量	0.4g
炭水化物	2.5g		

野菜350gほどのくらい?

生の野菜だと



生野菜の目安量

野菜料理5皿に

料理にすると



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



具だくさんのみそ汁



ほうれん草のおひたし



野菜炒め

1皿70gが目安
70g×5皿=350g



たふり野菜で
元気にエンジイ

おいしく減塩!

しょうが汁、酒、ごま油を使っておいしいたれに。なすは電子レンジで加熱してもOK。