



あと1品すぐできる！

なすとパプリカの ごま和え



夏

副菜



なす

調理時間



10分

1人あたりの野菜量



65g

アレルギー物質(28品目)



ごま



大豆

材料(2人分)

なす 1本(80g)
黄パプリカ 1/4個(25g)
赤パプリカ 1/4個(25g)
乾燥ひじき 2g
だし 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
白いりごま 大さじ1/2
オリーブ油 小さじ1

A

作り方

- ① なすは縦半分に切り、1cm厚さの半月切りにする。熱湯でさっと茹でて、冷水にとる。パプリカは縦半分に切り、薄切りにする。乾燥ひじきは水で戻し、さっと茹でる。
- ② ボウルに水気を絞った①を入れ、Aを加えて和える。

ポイント

茹でる代わりに、600Wの電子レンジで2分加熱してもOK(機種により、加熱時間は前後します)



1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
47 kcal	1.3 g	1.9 g	0.5 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会