

つくってみませんか？

なすとえびの生姜じょうゆかけ

《材 料》(4人分)

なす	200g(中2本)
えび	60g(大4匹)
塩	小さじ1/3
酒	大さじ2
冷凍ゆで枝豆(さやつき)	30g(60g)
生姜汁	小さじ1弱
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
酢	小さじ4弱

(1人分の栄養価 37Kcal)



生姜と酢を上手に
使って、薄味でも
おいしく食べられ
る工夫を！



《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分ほど蒸す。(水気を切り、冷ましておく)
- ② えびは、殻をむいて2cm長さに切り、塩・酒を入れた熱湯でゆでる。(えびが浸かるくらいのお湯で)
- ③ 枝豆はさつとゆで、ざるにあげ、さやから出す。
- ④ 調味料を合わせておく。
- ⑤ なすとえびを盛り付け、④をかけ、枝豆をちらす。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)