

なすと刻み昆布の炊いたん

7月

5 週目



材料 (4人分)

なす	4個
きざみ昆布	20g
A だし汁 (かつおとだしじゃこ)	3カップ
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ2

作り方

- ① なすはへたを取り、水につけてアクを抜く。
- ② なすを縦半分に切り、斜めに細かく切り込みを入れる。
- ③ だし汁を作って冷ます。
- ④ だし汁の中に、さっと洗ったきざみ昆布を入れて、15分もどす。
- ⑤ ④の中になすを入れて煮る。煮立ったら砂糖、醤油を入れてやわらかくなるまで煮る。

食育ばなし

〈なす〉

露地栽培では7月～10月が旬の代表的な夏野菜です。煮てよし焼いてよし、炒めてよしといろいろな料理に使えます。毎日食べてもあきません。

京都府内の主な産地:京田辺・長岡京・向日・京都市

1人分栄養価

エネルギー	50kcal	炭水化物	11.4g
たんぱく質	2.2g	カルシウム	31mg
脂質	0.1g	塩分	2.1g

