

なすのしょうが煮

8月

1 週目



材料 (4人分)

なす	320g
土しょうが	15g
サラダ油	大さじ1
水	100cc

	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ1

作り方

- ① なすは、へたを取って縦半分になり、斜めに切り目を入れて食べやすい大きさに切る。水につけてアク抜きし、水気を切っておく。
- ② 土しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ③ 熱した鍋にサラダ油を入れ、②を加え、香りが出てきたら①を入れ、全体に油がなじめば水とAを加えて煮る。器に盛り、しょうがの千切りを上に乗せる。

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。

〈料理のこと〉

8月13日の夜から16日の昼まで、お精霊さんが帰ってこられるお盆の精進料理としても作ります。

1人分栄養価

エネルギー	58kcal	炭水化物	7.0g
たんぱく質	1.3g	カルシウム	16mg
脂質	3.1g	塩分	0.7g

