

なすのお和え



材料 (4人分)

なす 4個
ごま 大さじ3

A みそ 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 小さじ1
だし汁 大さじ1

1人分栄養価

エネルギー	91kcal	炭水化物	125g
たんぱく質	3.2g	カルシウム	82mg
脂質	3.1g	塩分	1.1g

作り方

- ① なすのへたを取り、縦半分に切る。
- ② なすはやわらかくなるまで蒸す。
- ③ 冷めたなすを縦に切り、水気を切る。
- ④ 炒ったごまをよくすり、Aを混ぜ、この中になすを入れて混ぜ合わせる。

食育ばなし

〈なす〉

「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあるほど秋なすはおいしいとされています。これは、秋になって昼夜の温度差が大きくなり、なすの果肉がしまってより一層おいしくなるからです。

〈料理のこと〉

できあがったお和えは冷蔵庫で冷やして食べるとさっぱりしておいしい。

