

焼きなすの梅ちくわ和え

調理時間

20分

副菜

野菜量
1人100g



材料：4人分

なす	6本
ちくわ	4本
梅干し (大)	1ヶ
大葉	8枚
ごま油	小さじ2

エネルギー

78 kcal

タンパク質

4.9 g

脂質

3.2 g

食物繊維

2.5 g

食塩相当量

1.3 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

切る

なすはへたの首回りにぐるりと包丁で切り目を入れ、がくを切り落とす。火が通るように竹串を下から全体に刺し込んで抜く。

ちくわは幅5mmの斜め切りにする。

梅干しは種を取って包丁でたたき、大葉は手でちぎる。

グリルで
焼く

コンロの魚焼きグリルになすを入れて弱火で8～10分、裏返して8分～10分焼く。(なすの一番太いところに柔らかく火が通っていればOK)

粗熱が取れたら手でへたを落として皮をむき、細く割く。

仕上げ

ボウルに全ての材料を入れ、さっと和えたら器に盛る。