

大学名	新渡戸文化短期大学	作成者	山下あず沙・長谷川杏奈 寺嶋莉子
副 菜	にんにくねぎ醤油ダレなす		
			
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分 (1人あたり)		
0.5 g	エネルギー	57 kcal	脂 質 4.1 g
	たんぱく質	1.0 g	炭水化物 4.9 g
材 料	大人2人分		
材料名	分量	材料名	分量
なす	120g(1本)		
きゅうり	25g(1/4本)		
ねぎ(白い部分)	20g(1/4本)		
【たれ】			
おろしにんにく	2.5g(小さじ1/2)		
穀物酢	5g(小さじ1)		
濃口醤油	2g(小さじ1/3)		
ごま油	8g(小さじ2)		
塩	0.5g(小さじ1/8)		

作り方	(所要時間 20 分)
<p>① なすを縦1cm(スティック状)に切り、水につけてあく抜きをする。</p> <p>② なすを耐熱ボール等に入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで3～5分、なすがしんなりするまで加熱する。その後、氷水につける。</p> <p>③ きゅうり、ねぎをみじん切りにし、ねぎを水にさらす。</p> <p>④ たれを合わせおく。</p> <p>⑤ お皿になすを盛り付け、きゅうり、ネギをのせる。</p> <p>⑥ 食べる直前にたれをかける。</p>	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> ・なすは切った後、すぐ水につけるとあく抜きができ変色を防ぐことができます。 ・蒸しなすは電子レンジでもできますが、蒸し器や鍋で蒸し調理のできる器具を使ってもおいしくできます。 ・ねぎは切った後、水にさらすと辛味が和らぎます。 	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・にんにく、ねぎ、ごま油の香りで減塩につながります。 ・夏から秋はなすがおいしい季節です。 ・蒸すことでかさが減り、たくさん食べることができます。 ・このタレはなす以外の野菜や豆腐などにかけてもおいしいです。 	