

大学名	帝京平成大学	作成者	てっちゃん食堂
副 菜	トマトとなすのさっぱり和え		
			
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分 (1人あたり)		
0.4 g	エネルギー	37 kcal	脂 質 1.5 g
	たんぱく質	0.6 g	炭水化物 4.3 g
材 料	大人2人分		
材料名	分量	材料名	分量
トマト	70g(小1/2個)		
なす	70g(1個)		
万能ねぎ	2g(1/2本)		
ごま油	2g(小さじ1/2)		
【合わせ調味料】			
ごま油	1g(小さじ1/4)		
ポン酢	15g(大さじ1)		
砂糖	3g(小さじ1)		
しょうが(チューブ可)	1g(2cm)		

作り方	(所要時間 20 分)
<p>① 万能ねぎは根を切り落とし、小口切りにする。</p> <p>② なすはヘタを切り落とし、乱切りにする。変色を防ぐため水につけておく。</p> <p>③ トマトはヘタを取り除き、2.5cm角に切る。</p> <p>④ ②のなすをザルにあげ、キッチンペーパーでよく水気を切る。</p> <p>⑤ フライパンにごま油2g(小さじ1/2)を引き、なすを入れてしんなりするまで炒める。</p> <p>⑥ しんなりしたら火を止め、粗熱をとる。</p> <p>⑦ しょうがをすりおろすし、その他の合わせ調味料と一緒にボウルに入れて混ぜる。</p> <p>⑧ ③のトマトと⑥のなすを⑦のボウルに入れて和え、味をなじませる。</p> <p>⑨ 器に盛り付け、①の万能ねぎを散らす。</p>	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> ・なすを炒める際は油がはねやすいため、キッチンペーパー等を使い、しっかりと水気を切るようにしてください。 ・和える際には、トマトがつぶれないように注意してください。 	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・さっぱりしていて食べやすいです。 ・色味がよく、簡単に作ることができて、もう一品にぴったり。 	