

# なすあんそうめん

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

南河内町 大図玲子さん



赤唐辛子のピリ辛となすがよく合う

# なすあんそうめん

1人分の栄養価：エネルギー380kal・たんぱく質12.9g・脂質6.2g・炭水化物66.9g・塩分4.3g・カルシウム102mg・鉄1.5mg

## 材 料(4人分)

なす(中).....	4本
たまねぎ.....	1/2個
しいたけ.....	4個
木綿豆腐.....	1/2丁
赤唐辛子.....	1本
かつお出し汁.....	3カップ
薄口しょうゆ.....	大さじ2
片栗粉.....	大さじ1/2
サラダ油.....	大さじ1
そうめん.....	300g
にんじん.....	花型12個
トマト.....	1個
万能ねぎ(飾り).....	適量

## <作り方>

- ①なすはへたをとり縦半分になり、食べやすい大きさに切る。たまねぎは1cm角に切る。しいたけは薄切りにする。木綿豆腐も1cm角に切る。赤唐辛子はへたをとり種を捨てる。
- ②鍋に油をひき、なす・たまねぎ、しいたけを炒める。出し汁と薄口しょうゆを入れ、木綿豆腐・赤唐辛子を加え中火で10分ほど煮込んだら赤唐辛子を取り出す。
- ③同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④ゆでたそうめんを器に盛り、②の具・花型に切ってゆでたにんじんを盛り付ける。
- ⑤③のあんをかけ、スライスしたトマトと小口切りにした万能ねぎを飾る。

## 献立のヒント

- 鮎の塩焼き
- ヨーグルト

## 健康づくりアドバイス

やってみよう！無理なく減塩、1日の食塩10g未満に！



ラーメン・そば・うどんなどの汁は残す。

インスタント食品、加工食品はできるだけとらない。



みそ汁は1日一杯、実たくさんに。

漬物は浅漬に、決めた量だけ小皿に分けて。



しょうゆ、ソースは、小皿にとってつけて食べる。

酢やだし、香味野菜、香辛料などを使って、塩分不足を補う。

