

# なすのスタミナおろしあえ

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

小山市：稲葉雅子さん



夏場食欲がでるように、にんにく、しょうがを使って

# なすのスタミナおろしあえ

1人分の栄養価：エネルギー171kcal・たんぱく質2.4g・脂質13.1g・炭水化物11.4g・塩分1.3g・カルシウム31mg・鉄0.7mg

## 材 料(4人分)

なす(中)	4本
ピーマン(緑)	1個
(黄)	1/2個
(赤)	1/2個
だいこん	180g
にんにく	1片
しょうが	10g
七味唐辛子	少々
ポン酢しょうゆ	75ml

## <作り方>

- ①なすは乱切りにして水に浸しあく抜きをする。ピーマンは種を取り2cmくらいの拍子切りにする。
- ②だいこんはおろして水気をきり、にんにく、しょうがもおろしておく。
- ③油を熱し(180℃)、水気を拭いたなすとピーマンを揚げる。
- ④ボールにおろしたしょうがとにんにくを入れ、ポン酢しょうゆを合わせる。  
③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付けてだいこんおろしを天盛りにし、七味唐辛子を少々ふる。

## 献立のヒント

- 焼き魚
- のっぺ汁

## 健康づくりアドバイス

主食、主菜、副菜を基本に、  
食事バランスを。

- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

