

なすの納豆ドレッシング

●とちぎの特産品●

なす・ねぎ

●出品者●

塩谷町：森田明子さん



油と相性のよいなすを納豆ドレッシングで食べる

なすの納豆ドレッシング

1人分の栄養価：エネルギー315kcal・たんぱく質13.5g・脂質20.1g・炭水化物21.2g・塩分1.0g・カルシウム57mg・鉄1.7mg

材 料(4人分)

なす	4本
鶏ささみ	3本
(下味:酒・しょうゆ・みりん 各小さじ1と1/2 塩・こしょう少々)	
しめじ	1パック
えのき	1/2袋
ねぎ(白い部分)	10cm
オクラ	4本
パプリカ(赤・黄)	適宜
れんこん5mmスライス	8枚
片栗粉・揚げ油	適宜
<ドレッシング>	
引き割り納豆	2パック
酢	大さじ2
ごま油	大さじ2
だいこんおろし	1/2カップ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
出し汁	大さじ2

<作り方>

- ①なすはへたをとり縦に薄く(2mm厚さ)切る。
- ②鶏ささみは小さめの一口大に切り、下味をつけておく。
- ③水気をきったなすの中央に②を置いてくるくと巻き、ようじで止める。片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④しめじ・えのきは小房に分けてさっとゆで、冷ましておく。
- ⑤ねぎは白髪ねぎにする。
- ⑥オクラは塩を振り、板ずりをしてから湯通しをし、冷水に取る。水気をきって小口切りにする。
- ⑦ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑧型抜きしたパプリカ・れんこんは素揚げにする。
- ⑨器に③のなすを盛り、その上に④・⑤・⑥を盛り付け⑦をかける。
- ⑩⑧を飾る。

献立のヒント

○五色そうめん ○西瓜とメロンのポンチ

健康づくりアドバイス

カルシウム足りていますか？

<カルシウムに富む食品の1日当たりの平均摂取量と目標(栃木県)>

○牛乳・乳製品	現状102.3g	目標130g以上
○豆類	82.3g	100g以上
○緑黄色野菜	94.5g	120g以上

