

焼き茄子のにぎやか浸し

●特産品●

なす

●出品者●

田沼町 稲垣 久子さん

お薦めのことば

たくさんの食品を使った“にぎやか”な野菜料理です。



焼き茄子のにぎやか浸し

材 料 (4人分)

●なす	中4個	●しょうが	細切り少々	
●ささみ	2本	●だし汁	1カップ	
●油揚げ	1枚	調味料	●しょうゆ	大さじ3
●こんにゃく	70g		●酒	大さじ2
●にんじん	50g		●みりん	大さじ1
●さつま揚げ	50g			
●しめじ	50g			
●すき昆布	20×20cm角			
●枝豆	70g			

一人分の栄養価

●エネルギー	138 kcal
●たんぱく質	12.4 g
●脂質	4.1 g
●カルシウム	92 mg
●鉄	2.6 mg
●塩分	2.4 g

献立のヒント

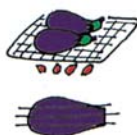
- 生鮭のワイン蒸し
- じゃがいもの茶巾しぼり

一口アドバイス

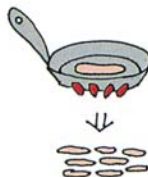
- さつま揚げは竹輪に、しめじはしいたけに、すき昆布は生ひじきに、枝豆はゆで大豆にと、材料はそろえやすいものにアレンジしてください。

作り方

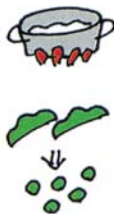
①なすは焼いて皮をむき、縦6切れの1/2に切ります。



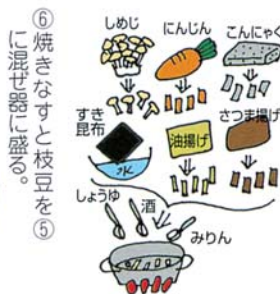
②ささみはフライパンで酒蒸しをし、麺棒などで軽くたたいてほぐす。



④枝豆はゆでてさやから出す。



③こんにゃくは湯通しして短冊切り、にんじん、さつま揚げも短冊に切る。油揚げは、油抜きして細く切る。しめじは、洗ってほぐす。すき昆布は水で戻して切る。



⑤だし汁に③の材料と調味料を入れ、しばらく煮て火を止める。この煮汁をささみにもかけておく。

⑦⑥の上になさみとしめじがの細切りをのせ。

