

焼きなすのトマトソースかけ

●とちぎの特産品●

なす・トマト

●出品者●

烏山町：君島久美さん



なすを茶せん状に切ることで見た目にも美しい

焼きなすのトマトソースかけ

1人分の栄養価：エネルギー63kcal・たんぱく質3.9g・脂質0.9g・炭水化物10.7g・塩分1.5g・カルシウム50mg・鉄0.5mg

材 料(4人分)

なす	4個
塩	少々
酒	少々
ちりめんじゃこ	20g
トマト(小)	2個
たまねぎ	1/3個
中華ノンオイルドレッシング	60g
ごま油	大さじ1
しその葉	2枚

<作り方>

- ①なすは茶せん状に切り、塩・酒を振りかけて焼く。
- ②ちりめんじゃこはテフロン加工のフライパンでぱりぱりになるまで炒める。
- ③トマト・たまねぎは5mmくらいのさいの目切りにする。
- ④③のたまねぎに塩を振り混ぜてから、水洗いをして塩を洗い流し、十分に水気を絞っておく。
- ⑤②・③・④を中華ノンオイルドレッシングで和える。
- ⑥①の上に⑤をかけ、熱したごま油を回しかけて香りをつける。
- ⑦せん切りにしたしその葉を上にも飾る。

献立のヒント

- 秋刀魚の柚香り焼き
- みそ汁

健康づくりアドバイス

**野菜・果物、牛乳・乳製品、
豆類、小魚なども組み合わせて。**

- たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

緑黄色野菜や果物は毎日とりましょう。



カルシウム摂取には牛乳がいちばん!

豆腐や納豆などを毎日食べて、鉄分やカルシウムをとりましょう。



小魚もカルシウムが豊富です。海藻からミネラル、食物繊維をとりましょう。