



なすの香味野菜和え

材料 (2人分)

なす	2本
オリーブオイル	大さじ1
みょうが	1個
しょうが	10g
A ねぎ	40g
めんつゆ	大さじ2
ごま油	小さじ1/2



作り方

- ① なすは乱切りにして水にさらす。みょうが、しょうが、ねぎはすべてみじん切りにする。
- ② なすをオリーブオイルでこんがり焼く。
- ③ ボウルにAとなすを入れ、混ぜ合わせる。

【栄養価(1人分)】

エネルギー114kcal たんぱく質2.4g 脂質7.1g 食塩相当量1.8g

食改さんがおすすめ!

オリジナルレシピの



香味野菜との相性がよく、箸が止まりません。

鶏ささみ肉などをプラスするのもおすすめです。



食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

