


なすとパプリカのさっぱり浸し



材料 【2人分】

なす	2本200g
赤パプリカ	1個150g
┌ 黒酢	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
└ ごま油	小さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 77 kcal
1人分の野菜 175 g

 塩分 0 g

作り方

- 1) なすは、へたを切り1本ずつラップにくるみ電子レンジに3分かけざるに広げて冷まし、縦1/4に切る。
- 2) パプリカは、縦1/4に切り魚焼きグリルで10～12分程度皮が黒くなるまで焼き、冷めたら皮をむく。
- 3) Aを合わせたものに、なすとパプリカを和えたら完成。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- なすを電子レンジにかけることで、油を使う量を減らしています。
- パプリカは皮をむくことで、食感が良くなります。
- サラダやパスタの具として使うこともできます。
- 電子レンジの目安は600Wです。