


なすとツナの生姜蒸し



材料 【4人分】

なす	中2本	
ツナ缶	1缶	
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	おろし生姜	小さじ2
	水	50cc

 <1人分の栄養価>
エネルギー 74 kcal
1人分の野菜 55 g

 塩分 0.4 g

作り方

- 1) なすはヘタを除き、縦に2等分し、幅1cmに切って水につけておく。
- 2) フライパンにツナ缶のオイルを入れて熱し、水気を切ったなすを中火でサッと炒める。
- 3) ツナとAを加え、ざっくり混ぜ合わせたら、蓋をして弱火で約5分蒸し煮にする。

Cooking Point

- いんげんや茹でた枝豆などを加えると、彩りが良くなります。
- 生姜はお好みで増やしても美味しいです。



対象：子どもから
ご年配の方まで