

## 「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	やみつきなす
-------	--------

区分	副菜
調理時間	10分
季節	秋



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	100	0.7	60

材料 (4人分)	
食材・調味料	分量
なす	3本
ツナ缶	小1缶
【A】	
カゴメトマトケチャップ	大さじ3
おろしにんにく (チューブ)	小さじ1
おろししょうが (チューブ)	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
ラー油	お好み

作り方	1	なすはヘタを切り落とし、横半分に切ってから縦に1cmの細切りにする。
	2	耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、なすをのせる。 更に濡らして軽く絞ったキッチンペーパーを被せ、電子レンジで加熱する。(600W 約4分半)
	3	ボウルに【A】と軽く油を切ったツナ、②を加えて和える。器に盛り、完成。

メニューのポイント	トマトケチャップは、酢や香辛料が入っているので、油と合わせることで、野菜のドレッシングになります。 ラー油を入れると大人のおつまみにもぴったり！
-----------	---