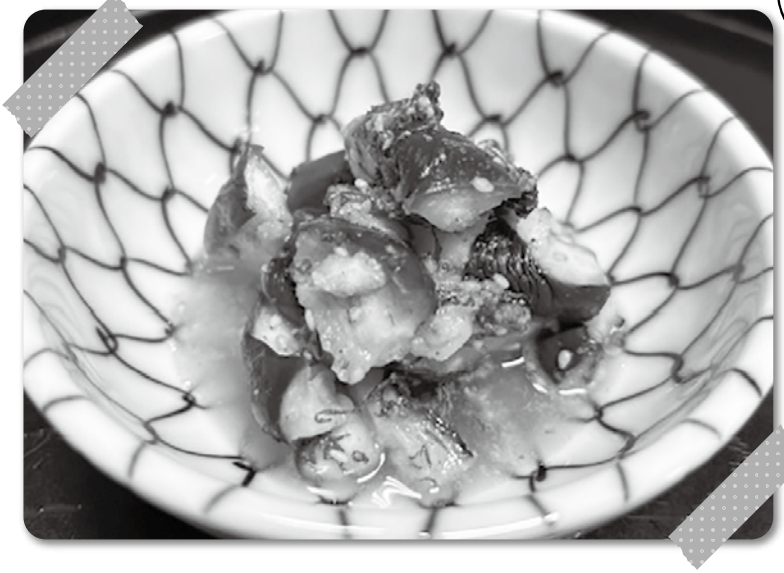
Hino’s　Kitchen

49Kcal，Sodium：0.7g（1人分）

なすの酢の物



材料　（2人前）

・なす：1本（140g）
・大葉：3枚（2g）
・すりごま：4g
★合わせ酢
・お酢：16g・砂糖：10g・塩：1g
・淡口しょうゆ：2g

1. 茄子は短冊切り、大葉は千切りにします
2. 茄子は耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ(600W)で3分程加熱します
3. ボウルに★の酢・砂糖・塩・淡口しょうゆを入れて混ぜ合わせます
4. 茄子に火が通ったら3の★合わせ酢、大葉、すりごまを加えて混ぜ合わせます
5. 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やして完成です

お好みで茗荷やちりめんじゃこを入れても美味しく仕上がります
市販の合わせ酢を使う事で、より手軽に作ることが出来ます♪
お酢には疲労回復・食欲増進の効果が期待できますので残暑厳しい今の時期にも
ピッタリの料理です
手軽に作り置ける副菜として、ご家庭でも活躍する事間違いなし！？

日野病院のホームページ→ chひの または、右側のQRコードから
作っている動画もご覧いただけます。