

「ピリ辛レンチンなす」

約 41kcal、塩分 0.6g、食物繊維 2.9g / 1人分

毎食野菜を
＋１品



なすは体内の余分な塩分を排出してくれる
カリウムや食物繊維が豊富です！

★ 1/3 日分 (130g) の
野菜がとれる！

※1日の野菜摂取目標量は…350g以上

★時短調理
(調理時間 5 分程度)

レシピ詳細は裏面をご覧ください。

「ピリ辛レンチンなす」

材料（2人分）

なす…2本

長ねぎ…20g

ごま油…小さじ1

ポン酢…小さじ2

※豆板醤…小さじ1/4

※辛いのが苦手な方は使用
しない

} A

作り方

①なすはヘタをとり、縦に切れ目をいれる。

長ねぎはみじん切りにする。

②Aと長ねぎをよく混ぜあわせておく。

③耐熱容器になすを並べ、電子レンジで600W2分加熱。

④③に②をかける。

発行：厚真町住民課健康推進G

あつまっ子・食と健康向上委員会

連絡先：0145-26-7871（厚真町住民課健康推進Gまで）