



夏野菜の含め煮


旬の野菜をたくさん食べる

1人前 37Kcal 塩分0.8g

●材料(4人分)

なす	大1本
ぶなしめじ	1袋
オクラ	4本
薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
だし汁	120ml
かつお節	適量
みょうが	2本

●作り方

① 	なすはヘタを切り落として縦半分にし、皮側に斜めに細かい切れ目を入れ、4cm長さに切る。 しめじは石づきを切り落とす
②	オクラはガクを切り落とし、板ずりする。オクラを熱湯でさっと茹で、水にとり、粗熱がとれたら水気をふき取る。斜めに半分に切る。
③	鍋に薄口しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁を入れ、沸騰させたらなすを加えて煮る。なすが柔らかくなったら、しめじを入れ一緒に煮る。煮えたら火を止め器に盛る。
④	オクラ、かつお節、千切りにしたみょうがを盛りつける。

●アドバイス

- ☆1品で野菜が110g摂れます。
- ☆なすの皮目に細かい切り目を入れることで火が通りやすく、味がしみやすくなります。
- ☆温かくても冷たくてもおいしく頂けます。
- ☆野菜はいろいろ変えることができます。