

簡単！おいしい！野菜レシピ



野菜は 1 日 350g(小鉢 5 つ分)

日本人の1日の野菜の摂取量は
約 70g(小鉢1つ分)不足しています。
普段の食事に簡単な1品を追加しましょう！



塩分は 高血圧 や 胃がん の原因に！

塩分の取りすぎは思っている以上に体に負担をかけています。
調味料をたっぷりかけたり、漬物をたくさん食べたりは程々にして
おきましょう

なすのごま味噌和え



材料

No. 3

(2 人前)

なす	2 本
ごま油	大さじ 1
味噌	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
酒	小さじ 1
すりごま	小さじ 2

A

作り方

①A の調味料を混ぜ合わせる。

②なすを乱切りにして、耐熱容器に入れ、ごま油を全体に絡める。

③ふわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で 2 分 30 秒ほど加熱する。

④あら熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。冷えたら器に盛り付け①をかける。