

大学名	新渡戸文化短期大学	作成者	山下あず沙・長谷川杏奈 寺嶋莉子	
副 菜	にんにくねぎ醤油ダレなす			
				
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分 (1人あたり)			
0.5 g	エネルギー	57 kcal	脂 質	4.1 g
	たんぱく質	1.0 g	炭水化物	4.9 g
材 料	大人2人分			
材料名	分量	材料名	分量	
なす	120g(1本)			
きゅうり	25g(1/4本)			
ねぎ(白い部分)	20g(1/4本)			
【たれ】				
おろしにんにく	2.5g(小さじ1/2)			
穀物酢	5g(小さじ1)			
濃口醤油	2g(小さじ1/3)			
ごま油	8g(小さじ2)			
塩	0.5g(小さじ1/8)			

作り方	(所要時間 20 分)
<ol style="list-style-type: none"> ① なすを縦1cm(スティック状)に切り、水につけてあく抜きをする。 ② なすを耐熱ボール等に入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで3～5分、なすがしんなりするまで加熱する。その後、氷水につける。 ③ きゅうり、ねぎをみじん切りにし、ねぎを水にさらす。 ④ たれを合わせおく。 ⑤ お皿になすを盛り付け、きゅうり、ネギをのせる。 ⑥ 食べる直前にたれをかける。 	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> ・なすは切った後、すぐ水につけるとあく抜きができ変色を防ぐことができます。 ・蒸しなすは電子レンジでもできますが、蒸し器や鍋で蒸し調理のできる器具を使ってもおいしくできます。 ・ねぎは切った後、水にさらすと辛味が和らぎます。 	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・にんにく、ねぎ、ごま油の香りで減塩につながります。 ・夏から秋はなすがおいしい季節です。 ・蒸すことでかさが減り、たくさん食べることができます。 ・このタレはなす以外の野菜や豆腐などにかけてもおいしいです。 	