



野菜料理をプラス一品！ ～なすの中華和え～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

なす	4本
ねぎ	1/2本
さくらえび	大さじ2
～たれ～	
にんにく	1かけ
トウバンジャン	小さじ1弱
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ1



【作り方】

- ①なすはへたを取り、蒸す（12～13分程度）。竹串が通ったら取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
*電子レンジの場合、1本2分程度。
- ②ねぎ・にんにくは、みじん切りにする。
- ③②のにんにくと調味料を混ぜてたれを作る。
- ④よく冷やした①のなすを手でさき、器に盛りつける。その上に②のねぎとさくらえびをのせ、食べる前にたれをかける。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス



ピリッとした辛さと酢の酸味が食欲をそそり、食欲が落ちやすい夏にはぴったりな1品です。お酒のおつまみにもなりおすすめです。さくらえびが入るので、カルシウムアップにもなります。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
51	3.0	1.7	6.4	69	1.0
kcal	g	g	g	mg	g