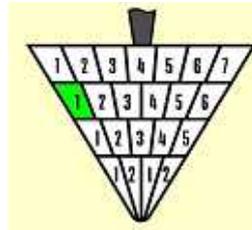


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 236

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



冷やしなすとトマトの  
ドレッシングかけ  
(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 33 kcal  
タンパク質 0.8g  
脂質 1.3g  
塩分 0.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

なす... 80g  
トマト... 60g  
青じそ... 2枚  
ごまドレッシング... 大さじ1と1/2  
(市販品)



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

・なすやトマトは夏野菜の代表で、手軽に手に入ります。なすは、電子レンジで柔らかくすると短時間に仕上がるので、そのまま冷蔵庫で冷やして使いましょう。

\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*

・今回は市販のごまドレッシングを使っています。そこで、市販のドレッシング活用でもう一品！プチトマトの皮を湯むきし、たまねぎのスライスしたものと市販のドレッシング(青じそドレッシングなど)に漬けておくと、簡単に美味しくいただけます。



作り方

なすは水に漬けてアク抜きをする。水気をふき取り、皮をむいて5cm長さの拍子切りにする。サランラップに包み、電子レンジに2分程かけ、冷やす。

トマトは乱切りにする。

青じそはせん切りにする。

皿に のなすとトマトを盛り合わせ、青じそを上に飾り、ドレッシングをかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。