

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ

ソーメン
茄子



エネルギー
86kcal

たんぱく質
4.3g

脂質
3.4g

炭水化物
9.8g

食塩相当量
1.2g

●材料 (10人分)

なす	4本	}	薄口しょうゆ	大さじ2と1/2
そうめん	100g		みりん	大さじ2/3
だし汁A	1/2カップ		酒	大さじ1
			だし汁B	1カップ
			ツナ缶	2缶(140g)

●作り方

1. なすはヘタを取り、皮目に切り込みを入れ、薄い塩水に浸してアク抜きする。
2. そうめんはかためにゆでて洗い、水切りしておく。
(残ったそうめんでもよい)
3. だし汁Aと調味料を熱してやや濃い目の味で調味し、なすを煮る。なすが柔らかくなったら、だし汁Bを適宜加えて味を整え、最後にツナ缶をオイルごと加える。
4. そうめんとなすを盛り付け、煮汁をかける。

*出来立て、冷やしてもお好みで。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

おすすめレシピ

一口大に切って揚げなすを冷凍しておく便利です。

味噌汁、炒め物、煮物などにつかえるので、忙しいときのあと1品に。

なすがたくさんある時、時間があるときに作り置きを。

一口メモ

夏は食べやすい麺類だけで済ませがちですが、栄養バランスが偏り、夏バテにつながることも。野菜やたんぱく質を多く含む肉や魚、卵などと組み合わせればバランスよく食べましょう。