



健康のおすそわけレシピ ④

なすとツナのレンジ蒸し



エネルギー : 126Kcal

たんぱく質 : 5.4 g

炭水化物 : 5.2 g

脂 質 : 9.6 g

食塩相当量 : 0.5 g

大葉とごまの風味、ツナの旨味で
おいしく減塩ができます！

材料(3 人分)

なす…3 本 (240g) ツナ缶…1 缶 (70g)

☆めんつゆ (ストレート) …大さじ 1½ (27g)

☆こしょう…少々 ☆ごま油…大さじ 1

大葉…3 枚 (3 g) いりごま…大さじ½ (3 g)

作り方

- 1 なすは細切りにして水に 5 分浸す。ツナは油をきる。
大葉は千切りにする。
- 2 なすの水気をきり、耐熱ボウルに入れ☆とツナを加えて しっかりと混ぜ合わせる。
- 3 ラップをして、なすがくたっとなるまで電子レンジで加熱して、ごまと大葉をトッピングする。

