



とろ～り♪なすのレンジ蒸し

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

なす	160g
ツナ缶(油漬)	35g
ごま油	小さじ1・1/2
ポン酢	小さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	37 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① なすはへたを除き、しま模様になるように縦に皮をむいて、乱切りにする。
ツナ缶は缶汁を切る。
- ② なすを耐熱容器に入れ、ごま油を加えて混ぜる。ラップをして電子レンジで3分ほど加熱する。
- ③ 熱いうちにポン酢とツナを加えて混ぜる。



<大人へのアレンジ>・・・お好みでお好みでおろししょうが、ねぎなどの薬味や、ポン酢を足す。

