

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

これが基本の3皿です!



レンジで作る

なすとささみの中華和え

材料 (4人分)

なす……小4本 (320g)

ささみ…2本 (120g)

酒………大さじ1 (15g)

塩………ひとつまみ

しょうゆ ……大さじ1 (18g)

酢 ……………大さじ2 (30g)

砂糖 ……………小さじ2 (6g)

鶏がらスープのもと

…小さじ1 (2.5g)

しょうがチューブ…4cm (2g)

ごま油 ……大さじ1/2 (7g)

ごま ……………大さじ1/2 (2.5g)



作り方

- ① なすを洗ってへたをとり、半分(長い場合は3分の1の長さ)になるように切る。耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけたら500wの電子レンジで3分30秒加熱する。加熱が済んだらレンジから出し、ラップをかけたまま冷ます。
- ② ささみは筋をとってフォークで刺し、耐熱皿に並べる。☆をかけ、ふんわりラップをかけたら500wの電子レンジで2分30秒加熱する。加熱が済んだらレンジから出し、ラップをかけたまま冷ます。
- ③ ①②をそれぞれ食べやすい大きさに割く。 ※ 割くとタレがからみやすくなります!
- ④ ささみをレンジ加熱した際の煮汁に、☆の調味料を加えてタレを作る。
- ⑤ ③と④を和え、お皿に盛る。ごまを振ったらできあがり。



野菜を食べよう! 目指せ1日350g



過去のレシピは
コチラ👉



30・10 運動



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)