

# なすとカニかまのポン酢和え



7月のレシピ【(主食)トマトそうめん】と8月のレシピ【(主菜)のひじきと切り干し大根の和風オムレツ】の副菜にオススメ!

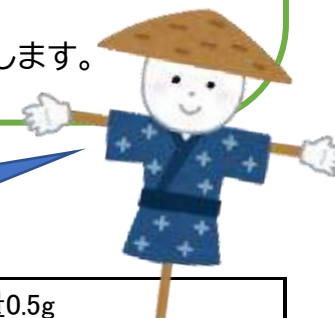
\*...献立意向...\*

- \* まだまだ9月でも暑いので、火を使わなくてもレンジでお手軽にできて、常備できる副菜です。
- \* カニかまぼこで、手軽にたんぱく質補給ができます。

## 【<sup>なす</sup>茄子の効能】

皮の紫色には特有のナスニンと呼ばれるアントシアニン系の色素が含まれています。ナスニンには抗酸化作用があり、免疫力の向上が期待できます。

これらの色素を余すことなく摂取するためにも皮は取り除かずそのまま調理することをおすすめします。



ポン酢を使うことで減塩にもなります



献立名: なすとかにかまのポン酢和え		1人分栄養価: エネルギー 92 kcal たんぱく質3.7 g 脂質5.9 g 炭水化物9.5 g 食塩相当量0.5g	
材料: 2人分		作り方:	
なす	中1本 160g	① なすはヘタを切り落とし、縦に4つに切り、斜めに切ります。 えのきは石づきを落として半分に切ります。耐熱ボウルになすとえのきを入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジでしんなりするまで5分加熱します。 調味料Aを合わせておきます。	
えのき	(1/2袋) 100g		
かに風味かまぼこ	(2本) 12g	② ラップを外し、ざるで水気をきって、キッチンペーパーなどで水気をふき取ります。 かに風味かまぼこを割きながら①に加え、混ぜ合わせて器に盛ります。	
A			
ポン酢	大匙1		
白すりごま	小匙2		
ごま油	小匙2		

