



なすとさつま揚げの煮物



魚介類



野菜



材料・下準備(2人分)

なす 大1本(100g):乱切り
さつま揚げ 50g:食べやすい大きさに切る
さやいんげん 8本:4cm長さに切る
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
酒..... 小さじ1
いりごま お好みで

Point

1日に必要な野菜は350g。
小鉢で約5皿分です。
この料理で70g 1皿分の
野菜が摂れます。

作り方

- ① 耐熱容器に調味料を入れて混ぜ、なす・さつま揚げ・さやいんげんを入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。
- ② 全体を混ぜ、お好みでいりごまを振る。
(少し時間を置くことで味がなじみ、より美味しくいただけます。)

あと一品野菜が食べたい
ときに電子レンジで簡単調理。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
61kcal	3.7g	0.9g	41mg	0μg

