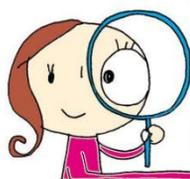


なすとさつま揚げの煮物



あと一品、野菜料理が
食べたいときに
レンジで簡単に作れる
煮物です。

1人分

エネルギー 65 kcal



●材 料● (2人分)

さつま揚げ 50g(中1枚、ホ-ル状なら4個)・・・たべやすく切る

なす 大1本(100g)・・・2cm角切り

さやいんげん 7~8本(40g)・・・斜め切り

しょうゆ	} 各大さじ1/2
砂糖	
酒	

いりごま 少々

1日に必要な野菜は
350g、小鉢で約5皿。
この料理で70g1皿分
の野菜がとれます。



●作 り 方●

- ① 耐熱ボウルに調味料を入れて混ぜ、さつま揚げ・なす・さやいんげんを入れ、ラップをふんわりとかけて、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ふる。
(少し味をなじませてからいただくとよりおいしいです)