

なすのひとくち田楽



【材料】 1人分

なす	1本(100g)
A { みそ	小さじ2
みりん	小さじ2
ごま	小さじ1

ひとこと

なすに含まれるポリフェノール「ナスニン」は、皮の部分に多く含まれるので、ぜひ皮も丸ごと調理してください！

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落とし、1cm幅に輪切りにする。
- ②①を耐熱容器に並べ、ラップをかけてレンジで600wで2分加熱する。
- ③Aを混ぜて②の上面に塗り、白ごまを振ってトースターでこんがり焼き目が付くまで5分ほど焼く。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
92	3.2	66	13.5	3.2	1.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

