

# ★減塩応援簡単レシピ



## 🍆 なすとみょうがのさっぱりゴマ和え

みょうが・青じそ・ゴマ・ゴマ油の香りを利用して減塩です。

材料（2人分）

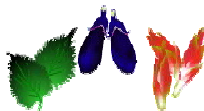
なす 1本  
みょうが 半分  
ゴマ 大さじ1  
青じそ 1枚

{ 酢 小さじ1/2  
ゴマ油 小さじ1/2  
砂糖 大さじ1と1/2  
しょうゆ 小さじ1

（1人あたり塩分 0.5g）

作り方

なすはヘタを落として縦半分にし、5mm厚さの半月切りにする。  
塩分につけてしんなりさせ、水気を絞ります。  
千切りにしたみょうがとなす、調味料（ ）を和える。  
最後に千切りにした青じそ、ゴマをのせて完成。



栄養成分	(1人分)
エネルギー	131kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	5.2g
炭水化物	19g