

なすとツナの梅肉薬味和え

○材料：2人分

- ・なす 2本
- ・ツナ水煮缶 1缶
- ・減塩梅干し（種を除く） 6g
- ・みょうが 1個
- ・生姜 お好み量
- ・しそ葉 2枚
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ1



○作り方

- ① なすは、ヘタを落として縦半分にし、5mm幅程度の斜め切りにする。
- ② 耐熱容器に、なすとごま油を入れて軽く和え、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで3分程加熱する。
- ③ 梅干しは、包丁で細かくたたく。
- ④ みょうがは薄く半月切りに、生姜は皮をむいてみじん切りに、しそ葉は茎を落としてみじん切りにする。
- ⑤ ボウルに③・④・めんつゆを合わせて混ぜ、②のなすとツナ缶を汁ごと加えて和えたら出来上がり。

1人分あたりの栄養価

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| 64 | 5.3 | 2.2 | 4.2 | 0.6 |

☆レシピのポイント☆

火を使わずに作れるおかずなので、暑さで調理が辛い時期にもおすすめです。
たっぷりの薬味と梅のさわやかな酸味で、食が進みます。

❖梅干しには色々な種類がありますが、近年では『減塩梅干し』の出回りが増えてきました。一般的な梅干しは保存性を高めるために、塩分濃度10%前後のものが多くありますが、5%や3%の減塩タイプの選択肢も増えています。減塩タイプでも、おいしく召し上がることができますので、お口に合うものを探してみてくださいね。ちなみに、このレシピは塩分濃度3%のはちみつ梅干しを使用しています。