

# なすのソテー

なすは、蒸す、焼く、煮る、炒める、揚げるなど、どのような調理方法でもおいしくいただけます。

また、油で炒めることで、歯ごたえ、甘味、風味が増し、とてもおいしくなります。しょうがたっぷりの和風味に仕上げました。



## 材料 2人分

なす …………… 3本  
 青ねぎ …………… 1本  
 ごま油 …………… 小さじ2杯  
 おろししょうが …… 小さじ1杯  
 かつお節 …………… 1g

しょうゆ …………… 小さじ1杯  
 砂糖 …………… 小さじ1/2杯  
 しょうがの絞り汁 … 大さじ1杯



## 作り方

- ① なすはへたを除き、縦割りにしたのち、それぞれ2つに切って、水にさらす。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、なすの皮を下にして炒める。
- ④ ③に火が通ったら、裏返してさらに炒め、焼き色がついたら火を止める。
- ⑤ ④をクッキングペーパーに並べて油分を除く。
- ⑥ 器になすを盛りつけ、かつお節と青ねぎを盛る。
- ⑦ ⑥に混ぜ合わせた(A)をかけ、おろししょうがを添える。



## 豆知識

淡泊な味のなすの料理には塩味が欠かせませんが、しょうがの独特な辛味と風味により、しょうゆの量を最小限にすることができます。

## 1人分の栄養価

エネルギー …… 78kcal  
 たんぱく質 …… 2.4g  
 脂質 …………… 4.2g  
 炭水化物 …… 8.9g  
 食塩 …………… 0.4g