

# 登米の恵み 野菜レシピ



## 🌸 なすと青じその浅漬け

### 材 料(4人分)

・なす	2個
・青じそ	16枚
《漬け汁》	
・砂糖	大2
・酢	1カップ
・塩	小さじ2
・出し昆布	10cm
・削り節	6g

### 作り方

- ① なすは、へたを取り、皮つきのまま縦8等分に切り、水につけてあくを抜く。
- ② 鍋に漬け汁の調味料を入れ、強火で2～3分煮たら火を止め網などでこしておく。
- ③ なすは、水気を取り、1本ずつしその葉を巻く。
- ④ 容器(タッパー等)になすを入れ、少し冷ました漬け汁を入れて冷蔵庫で30分～1時間程度冷やす。

【1人あたり〔推定値〕】

エネルギー：26kcal 食塩相当量：1.5g

### 《ひとくちメモ》

- ◆なすの皮に含まれるナスニンという色素には抗酸化作用があります
- ◆酢の酸味と青じその風味でさっぱりと食べられます

