

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 なすとかぼちゃの彩りサラダ



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:275kcal
食塩相当量:1.1g カリウム:630mg

・かぼちゃ(種・ワタ除き)	300g	★オリーブオイル	大さじ4
・なす	200g	★酢	大さじ4
・紫玉ねぎ(又は玉ねぎ)	100g	★砂糖	小さじ1
・ミニトマト	80g	★塩	4g
・水菜	40g	★こしょう(あらびき)	少々
・ゆで卵	2個	★すだち果汁	大さじ1
・オリーブオイル	小さじ4		

作り方

- ①なすは皮をところどころむき1cm角に切り、水に(2~3分)さらし、あく抜きをする。その後水気をよく切る。
紫玉ねぎは1cm角に切る。熱したフライパンにオリーブオイルをしき、なすと紫玉ねぎを炒め、炒めた後冷ましておく。
- ②かぼちゃは皮をところどころ取り1cm角に切り、電子レンジ(600ワット2分半)で加熱し、冷ましておく。
(火のとおりを見て、電子レンジの加熱時間を調整する。)
- ③水菜は根元をよく洗い、水気を切り、1cm幅に切る。
- ④ミニトマトは洗ってヘタを取り1/4のくし形に切る。
- ⑤ドレッシングの材料★をボウルに入れて混ぜる。①~③を加え、よく混ぜる。
- ⑥混ぜたらお皿に盛り、くし形に切ったゆで卵とミニトマトを添える。

《ひとくちメモ》

- ◆なすは水にさらしすぎるとカリウムなどが溶け出してしまうため、水に浸しすぎないように気を付けましょう。
- ◆かぼちゃの皮がかたいときは、とると食べたときの口当たりがよくなります。
- ◆ドレッシングのすだち果汁をお好みの柑橘果汁に変えてもおいしくいただけます。