

なす

～そうめん風～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

長なす 正味120g
片栗粉 適量

A [みりん 小さじ2強
しょうゆ 小さじ2強
だし汁 80ml

長ねぎ 適量
しょうが 適量

- ① 鍋にAをひと煮立ちさせ、あら熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ② なすはへたを切り、皮をむいて縦にそうめんのように細く千切りにし、水にさらしておく。
- ③ なすの水気をよくふき取り、片栗粉をまぶす。鍋にたっぷりの湯を沸かし、余分な片栗粉を払ってなすを入れる。
しんないしたら冷水に取り、ザルにあげて水気をきる。
- ④ 器に盛り、①のつゆをかけ、小口切りにした長ねぎとすりおろしたしょうがをのせる。

食生活改善推進員協議会



全体にはりがあり、がくの部分のとげが鋭いものを選びましょう。
冷蔵保存すると味が落ちるので、常温で保存し、早めに食べきるようにします。



1人分
エネルギー 72kcal
塩分 0.9g

夏野菜

～ラタトゥイユ～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

トマト.....	大1個
なす.....	1本
玉ねぎ.....	1/8個
にんにく.....	少々
ベーコン.....	1枚
赤唐辛子.....	適量
オリーブ油.....	小さじ2強
ローリエ.....	適量
塩.....	少々
こしょう.....	適量

- ① なすはへたを切り、1cm幅の輪切りにして水にさらす。トマトはへたを取って、横半分にしてから、4つに切る。玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは4cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、赤唐辛子とみじん切りにしたにんにく、ローリエを入れて弱火にかける。香りがたったら、中火で玉ねぎを炒める。しんないしたら、ベーコンとなすを入れて炒め、軽く色づいてきたら、トマトを加える。
- ③ 味付けをし、軽く混ぜ蓋をして12分位煮る。食材に火が通ったら、汁気をとぼしながら弱火で2～3分煮て完成。

食生活改善推進員協議会



全体が赤いものはビニール袋に入れるかラップをして、へたを下にして冷蔵庫で保存しましょう。

1人分
エネルギー 100kcal
塩分 0.4g