

# 健康応援レシピ!

~おいしく野菜!~

国保発!



## レンジで簡単! マーボーなす

### 【材料】(2人分)

なす	中2本	
エリンギ	小さめ1本	
小ねぎ	20g	
豚ひき肉	50g	
A	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	おろしにんにく	小さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	片栗粉	小さじ1+同量の水



### 【作り方】

- ①なすはへたを取り、横半分に切り、食べやすい大きさに縦切りにする。エリンギも食べやすい大きさに切る。
- ②ビニール袋になすとエリンギ、ねぎ、豚ひき肉、Aを加え全体に調味料がいきわたるようもみ、耐熱容器に移し替えラップをし、電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ③片栗粉を同量の水で溶いて加えラップをし、電子レンジ500Wで30秒加熱しとろみを付ける。お皿に盛りつけたら完成。

### 【1人分当たり】

エネルギー	.....126kcal
野菜使用量	..... 110g
食塩相当量	..... 1.0g

思った以上になすに味がしみていて美味しかったです。なすは素揚げにして南蛮づけにすると美味しいです。その他にもお好きな野菜を入れたらたくさん野菜を摂取することができます。



9月CATV出演者  
なすの栽培者

たなべ よしこ  
田邊 良子 さん

## 9月のイチオシ野菜は...なす

なすを栽培している田邊さんに伺いました!

◆なすは冷凍保存するのがおすすめです。皮をむいたなすを食べやすい大きさに縦切りにし、オリーブオイルと塩をまぶし電子レンジ(500W)約3分加熱し密閉できる袋に入れ冷凍します。解凍するだけで、副菜を手軽に一品プラスできるので、ぜひ参考してみてください。



▲皮に張りがありきれいななすでした。



▲立派ななすがたくさん実っていました。



▲なすの花です。



▲田邊さんおすすめの南蛮漬けです。

さいしょに野菜!きちんと野菜!!  
野菜モリモリ 350