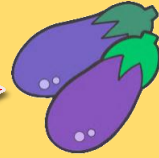


なすのカルパッチョ風<副菜>



エネルギー 66kcal

塩分 1.0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

なすには身体の熱を冷ます効果があります。
焼きなすも少しアレンジを加えることで
彩り豊かなイタリア料理に変身です！



阿知須共立病院 栄養科

なすのカルパッチョ風の作り方

材料（2人分）

なす 2本
貝割大根 1パック
ミニトマト 2個

しょうゆ 小さじ2
油 小さじ1
酢 小さじ1
A 砂糖 小さじ1/2
塩 少々
わさび（練り）少々
粉チーズ 小さじ1

焼きなすは魚焼きグリル
でもできます。



- ①なすは縦に線2本と、ヘタの部分にぐるりと切れ目を入れる。
- ②貝割大根は半分の長さに切ってさっと茹でる。ミニトマトは4等分に切る。
- ③ボウルにAを入れ合わせておく。
- ④オーブンを250℃に予熱する。
- ⑤天板になすを並べて片面10～15分ずつ焼く。
- ⑥焼き上がったなすの皮を熱いうちにむく。冷めたら5cmのひょうし木切りにして冷蔵庫で冷やす。
- ⑦皿に冷えたなすを盛り、貝割大根、トマトを飾り、③をかけて完成。

