

# なすの ラビゴットソース<副菜>



エネルギー 31kcal

塩分 0.7g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

なすに含まれるアントシアニンには、血液をきれいにし、ガンや動脈硬化、高血圧を予防する効果があります。

 阿知須共立病院 栄養科



## なすのラビゴットソースの作り方



### 材料（2人分）

なす 1本  
トマト 1/4個  
玉ねぎ 1/5個  
ドレッシング 大さじ1.5  
（青じそ）



- ① 拍子木切りにしたなすをラップにかけ電子レンジ（600W3分）で加熱し冷やす。
- ② 湯剥きしたトマトを角切りにし、玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ③ ②のトマトと水気を切った玉ねぎをドレッシングと混ぜ合わせる。
- ④ 皿になすを盛り付け、③をかける。

レンジで簡単に蒸しなすができます。  
加熱時間は、機種によって差が出ますので  
調節してください。

