

今月の野菜料理 (16)

野菜料理が面倒、苦手。野菜ってどうやって料理したらいいのかわからない……。と思っている方はいませんか？そんな方のために。主にお料理ビギナー向けにレシピを紹介してみようと思います。

今回は電子レンジで簡単にできる **さっぱり蒸しなす** をご紹介します。

料理本「アイデアいっぱい糖尿病ごはん」に掲載されています。

【材 料】 2人分

- ・ なす 中～大1本 (160g)
- ・ ポン酢しょうゆ 小さじ2 (12g)
- ・ かつお節 2つまみ (0.4g)



【作り方】

1. なすはピーラーで薄く皮をむき、手早く水にさらし、ラップでピッタリとくるむ。（ラップの端から少し空気が抜ける程度に）
2. なす1本に対し600W2分強を目安に(茄子の大きさに変わるので調整)、火が通ってしんなりするまで電子レンジで加熱する。
3. 箸かトングを使って電子レンジから取り出す（非常に暑いのでやけどをしないよう注意）。取り出したらラップのまますぐに冷水に付けて冷ます。
4. 冷めたらラップをはずし、長さ5cmほどに切ったあと、手で裂くように小分けして皿に盛り、ポン酢しょうゆとかつお節をかける。



手間のかかる蒸しなすが本当に簡単で、しかもきれいに美味しく出来上がります。やけどにだけ十分に注意してくださいね。



1人分
20kcal
塩分0.2g

