令和３年９月

大崎地域は野菜が豊富！

ちゃちゃっとレシピ

地域の野菜で！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：なすのごま和え

野菜の量	調理時間
115g	10分

（一人当たり）

今回の「推し野菜」はコレ！

なす

このレシピの「かんたん」ポイント

電子レンジで加熱することで簡単にでき、栄養素も逃げにくいレシピです。白すりごまのかわりに、色麻町特産の「えごま」を使ってもおいしく食べられますので、ぜひお試しください。

材料（２人分）	目安量	分量
なす	小3本	180g
エリンギ	中1本	50g
白すりごま	小さじ2	5.4g
砂糖	小さじ1	3g
しょうゆ	小さじ2	12g

作り方

①なすはへたを切り、1本ずつラップに包んで、電子レンジ（600W)で4分程加熱し、粗熱がとれたら縦にさく。

②エリンギは短冊切りにし、耐熱皿にのせてラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で1分半から2分加熱し、粗熱をとる。

③なすとエリンギをボウルに入れ、白すりごま、砂糖、しょうゆで和える。

野菜は１日 350g 食べよう

野菜の摂取目標量は１日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎地域の 野菜を食べよう

大崎は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者　**団体名：色麻町ヘルスメイト**