



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：なすのピリ辛だれ

野菜の量

**110g**

(一人当たり)

調理時間

**10分**

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だけの簡単調理です。もやしやキャベツなどの火の通りが早い野菜に変えると、さらに時短になります！



材料（2人分）	目安量	分量
なす	2本	200g
<たれ>		
★食べるラー油	大さじ1	15g
★酢	小さじ2	10g
★砂糖	小さじ2	6g
（★お好みで刻みねぎなどの香味野菜）		
<付け合わせ>		
ミニトマト	2個	20g

作り方

1. なすはヘタを除き、縦6～8等分に切る（長ければ斜め半分に切る）。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱する。
  2. レンジ加熱中に★を混ぜてたれを作っておく。（酢・砂糖の代わりに市販の調味酢を使用してもOKです。調味料の分量はお好みの辛さに調整してください。）
  3. 器に1と付け合わせの野菜を盛りつけ、2をかけたら出来上がり。
- ※今回は付け合わせにミニトマトを使用しました。大葉で緑をプラスするなど、アレンジしてお試しください。

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！