

なすのカナッペ風

副菜

主菜

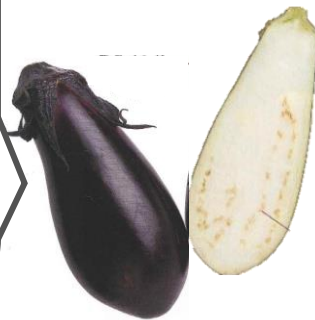
- ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】
- | | | | | | |
|-------|---------|-------|------|----|-------|
| エネルギー | 149kcal | たんぱく質 | 6.5g | 脂質 | 11.6g |
| 炭水化物 | 7.0g | 食塩相当量 | 1.5g | | |



◆ 選び方

皮の色が濃く、ハリとツヤがあり、傷や変色のないものを選びましょう。切り口がみずみずしく、ヘタがしっかりし、とげが鋭くとがっているものほど新鮮です。

なす(茄子)



◆ 『なす』の栄養成分

1本 約100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	5.1g

- ◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

なすのカナッペ風

◆ 材料 2人分

なす	2本(200g)	★しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1	★赤みそ	小さじ1/2
牛ひき肉または 合いびき肉	50g	★酒	小さじ1
味付けザーサイ	10g	★片栗粉	小さじ1/4
生しいたけ	10g	白ねぎ(みじん切り)	10g(5cm)
サラダ油	少々	青しそ(みじん切り)	2枚

◆ 作り方

1. なすは1.5cm程の筒切りにして、サラダ油をひいたフライパンで両面をこんがり焼いて、お皿に出す。
2. 味付けザーサイとしいたけをみじん切りにする。
3. フライパンでサラダ油をあたため、2とひき肉を炒め、混ぜ合わせた★で味付けする。
4. 1のなすに3をのせて、その上をみじん切りの白ねぎと青しそで飾る。
5. お皿に盛り付け用の野菜を敷き、その上に3を盛り付ける。

盛り付け用の野菜はお好みのものを用意しましょう

- 料理は見た目も大切です。彩りよく、美味しそうに盛り付けることで、食欲もわき、食事が楽しくなります。盛り付け用の野菜は、彩りを考えて、お好みの野菜を用意してみましょう。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。

