



食改さんのおすすめレシピ

ごはんのおとも



材料（作りやすい分量）

なす	50g（1/2本）
きゅうり	50g（1/2本）
みょうが	1個
しょうが	5g
とろろ昆布	大さじ1
A {	
酒	大さじ1
みりん	小さじ1/2
B {	
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ①なす、きゅうりは5mmの角切り、みょうがは小口切り、しょうがは皮をこそげてみじん切りにする。とろろ昆布は小さくちぎっておく。
- ②Aを小さめの耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w）で50～60秒加熱し、アルコールをとばす。
- ③ボウルに①を入れ、②とBを合わせて加え、よく混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫で30分程冷やす。

ポイント

- ごはんと一緒にかけてもよし◎
- 長芋やオクラと一緒に食べても美味しいです◎
- 夏の食欲がわかない時などにおすすめです。

栄養価（全体量）

エネルギー	： 60kcal
たんぱく質	： 2.1g
脂質	： 0.2g
食塩相当量	： 1.0g

