





# なすとかぼちゃとおくらの胡麻和え



1人あたりの栄養価

カロリー：74kcal 塩分：0.5g 野菜の量：  

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## One point

時間がない時にでもさっと作ることができるお手軽料理です。今回は時短のため、すりごまを用いていますが、普通のごまを煎ってからすりこぎですって頂くほうが、より香りが良く美味しいものが出来上がります。

## 材料(大人2人分)

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| なす   | 3/4本 | すりごま | 10g  |
| かぼちゃ | 50g  | だし醤油 | 小さじ1 |
| おくら  | 2本   | 上白糖  | 小さじ1 |

## つくり方

1. なす、かぼちゃ、おくらを水洗いする。なすは縦に2等分、横に3等分に切る。かぼちゃは食べやすい大きさにする。オクラはあらかじめ塩ゆで（塩は分量外）し、水で流し冷やし水気をきいたら、5mm～1cmくらいの厚さで斜めに切っておく。
2. かぼちゃと水を鍋に入れ中火にかける。沸々としたら、なすを加え、全体に火が通ったらザルにあげ、水でよく流し冷やして、水気をきっておく（ゆでるのが面倒であれば、おくらをゆでている間にかぼちゃとなすを耐熱皿にいれて料理酒を少々振りかけ、ラップをして電子レンジで加熱して頂いても美味しくできます。電子レンジで加熱する際は、なすは皮目を上にしておくと色が抜けにくいです）。
3. ボウルにすりごま、砂糖、だし醤油をいれよく混ぜ合わせたら、2の水気をきった具材を加えてよく混ぜ、お皿に盛りつけたら出来上がり。

