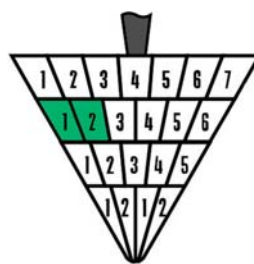


## 【副菜向き】赤なす巻きの甘酢かけ



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	75 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	2.9 g
塩分	0.9 g



◎食事バランスガイド表示

副菜 2.0 つ

## 材料

〔4～6人分〕

- 赤なす・・・・・・・・・・1本(200～250g)
- もやし・・・・・・・・・・100g
- 熊本いんげん・・・・・・・・8本
- 赤パプリカ・・・・・・・・中1個

A

- すり胡麻・・・・・・・・小さじ4
- 薄口醤油・・・・・・・・小さじ4
- 酢・・・・・・・・・・小さじ4
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
- 練り辛子・・・・・・・・小さじ1/2

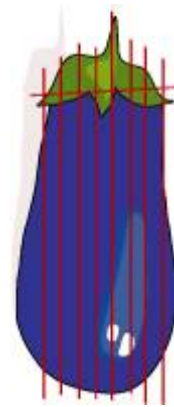
## 作り方

赤なすは縦長にうすく12枚に切り、水にさらしておく。

もやしはひげ根を除き、いんげんは斜め細切り、赤パプリカは縦に細切りにする。

を1分間ほど塩ゆでし、それぞれザルにあげておく。

の水気をよく切って12等分し、なすを広げて、もやし・いんげん・赤パプリカを芯にして巻き、巻き終わったら、もう一度しっかり水気を絞る。器に盛り付け、合わせておいたAをかける。



## ONE POINT

赤なすを4cm位の短冊状に切り、和え物にしてもよいでしょう。時間がないときは、もやしのひげ根は除かなくてもよいでしょう。「塩ゆで」とは0.5%の塩を入れたお湯でゆでます。