

八百津町食生活改善推進員の

おすすめレシピ



おいしく減塩！～なすのペペロンチーノ風～

【材料】（4人分）

なす	240g
しめじ	40g
にんにく	1かけ
赤唐辛子	お好み
オリーブ油	大さじ1
塩	1g
こしょう	少々

【作り方】

- ① なすはヘタと落として斜め薄切りにし、水に放してアクを抜き、ザルにあげて水気を切る。しめじは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、みじん切りにしたにんにく、赤唐辛子を炒める。
- ③ 香りがたったらなす、しめじを加え、中火にして炒める。しんなりしてきたら、塩、こしょうを振り、味を調える。

食改さんの一言メモ

なすは夏から秋にかけて旬の時期です。にんにくと赤唐辛子を効かせたペペロンチーノ風の味付けで、いつもと違った味わいに♪少量の塩でも、おいしく仕上がります。

栄養量(1人分)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	4.1g
食塩相当量	0.2g