

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		やわらか			
なす 茄子のポン酢あえ		副菜			
		野菜			
調理時間	10分				
材料・分量（2人分）	茄子 中1本（80g） 生姜 3g ポン酢 大さじ1（10g）				
作り方 1 茄子はへたを落とし縦1/2、横1/2に切り、さらに縦4等分する（薪割）。 2 1の茄子を水洗いし、レンジ対応容器に入れラップで包む。 3 2をレンジで3分（500W）かける。 4 生姜をすりおろす。 5 3にポン酢をかけ4の生姜をのせる。 6 冷まして食べてもおいしい茄子が締まるのでかたさに注意。					
料理の説明					
調理のワンポイント ・レンジをかける時間はW数、茄子の状態でも違うので、最初は少なめに設定し、様子をみながら追加していく。茄子は水分がとびやすいので味を吸いやすい（薄めにつける）。生姜のかわりに香味野菜で変化をつける（ねぎ、しそ、みょうが等）。ポン酢の変わりに色々な味のドレッシングを使用も良い。					
栄養価					
エネルギー	24kcal	たんぱく質	1.4g	脂質	0.1g
炭水化物	4.8g	食塩相当量	0.9g		

レシピ提供：西多摩地域活動栄養士会 あおうめ
東京都西多摩保健所