

蒸し茄子のツナ和え



【材料】2人分

なす	1・1/2
ツナ(油漬)	小 1/2 缶(40g)
長ネギ	5cm
しょうが	1/2 かけ
しょうゆ	大 1/2
砂糖	小 1/2

【やさしい量】一人あたり 約 70g

【作り方】

- ① なすはへたを除いて皮をむき、色が変わらないうちに1個ずつラップで包む。
電子レンジの内皿の外寄りに等間隔で並べ、500Wでなす 100gにつき1分加熱する。やけどをしないように注意して取り出し、ラップを外して皿に並べ、上からふんわりラップをかけてあら熱を取る。
- ② 長ネギ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルに②とツナを入れ、ツナを粗くほぐしながらしょうゆと砂糖で調味する。
- ④ なすのあら熱が取れたら食べやすい大きさに切り、③に加えて和える。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	74kcal	3.7g	4.3g	16mg	0.8g

ひとくちメモ

- きれいな色と豊かな甘みが楽しめます。
- ツナがノンオイルタイプの場合は、好みでごま油少々を加えても。
- 電子レンジでパッと作れます。
- みょうが・大葉を足すのもおすすめです。

日本薬科大学より薬膳のポイント

〈身体の余分な熱を取る〉なすと、〈身体をあたためる〉香味野菜をあわせて、身体のちょうどいいバランスを探します。ツナで“気”“血”の勢いもアップ！

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 系数七重講師】

作成：「我が家の味自慢！」検討部会