

なすと油揚げとしそのピリッと山椒ソース



～材料/2人分～

- ・なす 160g (中2本)
- ・油揚げ 50g (2枚)
- ・しょうが 10g
- ・しそ 7g (1枚)
- ・粉山椒 1g (1つまみ)
- ・しょうゆ 小さじ2
- [a] ・みりん 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/3
- ・水 大さじ1/2

1人分
134kcal

- ①なすは洗ってヘタを取り除き、水気がついたまま2本一緒にラップで包み、レンジで4分程加熱(1本あたり2分加熱)、すぐに冷水に取り、手で縦4～5つに裂く。
- ②油揚げは、表面がカリッとするまでフライパン(油はひかない)で両面を焼く。焼けたら取り出して冷まし、細切りにしておく。
- ③しょうがとしそは、千切りにする。
- ④ [a] の材料を混ぜ合わせ、600wのレンジで15秒加熱し、一度取り出して混ぜたらもう一度15秒加熱し、冷ましておく。
- ⑤なす・油揚げ・しょうが・[a] を混ぜ合わせたものを器に盛り、しそをのせたら出来上がり!



山椒としそで夏の暑さを乗り切りましょう!

山椒のピリッとした辛味の刺激成分、“サンショオール”には、

食欲増進

消化不良防止

新陳代謝を活発にする

といったように、夏を乗り切るための効能がたくさんある成分です!!

夏らしい爽やかな香りとさっぱり味のしそ

しその香りの成分(ペリルアルデヒド)には、**殺菌作用** や **防腐作用** があるので、**食中毒を防ぐ**働きがあります。