









旬の野菜で簡単副菜♪        

茄子ときゅうりのさっぱり和え

材料 4人分

- 茄子 4個 ⇒縦半分に切り 5mm 幅に斜め切り、水にさらす
- きゅうり 2本 ⇒縦半分に切り 5mm 幅に斜め切り
- ★塩 指3本でふたつまみ
- ①シーチキン油漬缶 2缶(140g) ⇒油を切っておく
- 梅干し(中くらいサイズ) 4つ(40g) ⇒種を除いて細かく切る



作り方

- ①切ったきゅうりを塩もみして10分位置き、水気を絞る
- ②切った茄子を耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて、500ワットの電子レンジで5分加熱。かるく冷ましてペーパーで水気をとる
- ③ボウルにすべての材料を入れて和え、食べる時まで冷やす

☆梅干しは、はちみつ漬けを使うとまろやかな酸味、かつお漬けを使うとさっぱりとした酸味の味付けになります！

麺類を食べる時の副菜など、たんぱく質が不足しやすい時は、シーチキン缶や卵などをプラスすると、栄養のバランスがよくなります◎

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
116	5.9	7.5	36	2.4	0.7	1.5



【夏場の麺料理の食べすぎに注意】

★ごはん 100g (女性の適量) で 168kcal = **乾麺 40g**



麺1束の量はメーカーによって違いますので、ぜひ計ってみてください！
 というのも、1束40gは案外少ない量です。1人2束など食べてしまうことはありませんか？
 ごはんを減らしていても、麺類を食べすぎていると、意外と夏場も太りやすくなります！
麺の量を減らし、野菜や卵のおかずなどをつけて、バランスを良く食べましょう。