



## 口内炎や喉の痛みがある方へ

### 簡単！レンジで蒸し茄子

焼き茄子よりも簡単に作れる蒸し茄子。トロリとした食感でのど越しの良いレシピです。しっかり冷蔵庫で冷やして食べるのもおすすめ◎



ごま油で**エネルギーUP!**  
コクと香りも加わります

【59kcal 塩分：0.2g】

材料(1人分)

なす	1本
だし醤油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
かつお節	適量

作り方

- ①なすはへたを取り、皮をむいてラップで包む。
- ②①を電子レンジ600Wで3分半加熱し、水にさらして冷まし、水気を切って一口大に切る。
- ③器に盛り付け、だし醤油・ごま油・かつお節をかける。

#### 洋風のアレンジ

オリーブ油 小さじ1  
塩 ひとつまみ

調味料を変えるだけで  
違った味わいに



#### 汁物の具に

レンジで加熱した後、  
冷やさずに、即席の味噌汁  
やコンソメスープに加えて

野菜たっぷりの1品に

