

野菜パッパッ！

# 水なすの梅甘酢漬け

## 作り方

- ①水なすはヘタを切り落とし、包丁で軽く切り込みを入れ、食べやすい大きさに手で裂く。
- ②①のなすを、塩少々を加えた水に5分ほど浸し、水気を絞る。
- ③梅干しは種を除いて包丁でたたき、aを混ぜ合わせる。
- ④②と③、縦に干切りにしたみょうがを混ぜ合わせ、味がなじむまで10分ほど置き、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
水なす	1個	150g
みょうが	1/2個	5g
梅干し	1/2個	5g
a {	砂糖	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
塩		少々

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.2g
野菜使用量	77.5g

野菜は1日5皿食べよう！<sup>あさ</sup>1・<sup>ひる</sup>2・<sup>ゆふ</sup>2

**朝1皿**

朝でも食べよう



野菜サラダ

**昼2皿**



けんちん汁 おひたし

**夕2皿**



きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※  
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・  
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・  
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所  
 管理栄養士で構成