

ヘルシーレシピ 9月分

焼き茄子のタルタル



〈1人分栄養量目安〉
エネルギー 51 kcal
塩分相当量 0.3 g

材料
／
4
人
分

茄子	… 110g (1本)	薄口しょうゆ	… 適宜
タコさしみ	… 30g (足 1/3本)	ごま油	… 小さじ1
小口ネギ	… 5g (2本分)	塩	… 1g
A みょうが	… 10g (小1個)	カシューナッツ	… 10g
青しそ	… 2枚		

作り
方

- ①焼きナスを作り、皮をむいて細かくカットする。薄口しょうゆと塩で軽く和える。
 - ②さしみも同じくらいの大きさにカットする。
 - ③Aの薬味を細かく刻む。カシューナッツも刻む。
 - ④①②③ごま油で和える。
- ☆冷や奴やそうめんなどにかけても良い。