

# ウォーターソテーで作る なす利休和え

ごまの風味を生かした一品です。「油」の代わりに「水」を使って炒めることで、カロリーを抑えています。  
なすの皮をむくことで、味がしみこみやすくなります。



## ひとり分あたりの 栄養価

47  
kcal

塩分  
0.5  
g

たんぱく質 1.9g 脂質 1.5g 炭水化物 7.1g

## ●材料 (2人分)

・なす	2本	<タレ>	
・ししとう	2本	・だし汁	220mL
・水	1カップ	・みりん	大さじ2
・すりごま	小さじ2	・薄口しょうゆ	大さじ2

## ●作り方

- ① なすはがくを取り除き、皮を縞目にむいて乱切りにします。タレは合わせておきます。
- ② フライパンになす・ししとうを入れ、水を加えて蓋をし、中火で加熱します。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、蓋をとり、強火にして水分を飛ばします。
- ④ 野菜が熱いうちに、タレに漬け込み、2時間くらい置きます。
- ⑤ タレから取り出した野菜にすりごまをまぶします。
- ⑥ 器になすを盛り付け、その上にししとうを添えます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。