



野菜を食べよう!

焼きなすとハムのサラダ



作り方

- ①なすは額を取り、縦に何本か切れ目を入れ、よく焼く。熱いうちに手早く皮をむき、食べやすい大きさに縦に切る。
- ②ハム、きゅうりは太めのせん切りにする。
- ③Aの調味料は合わせておく。
- ④なすが冷めたら、ハム、きゅうりと共に調味料でさっと和える。

材料(4人分)

・なす	460 g
・ロースハム	60 g
・きゅうり	100 g
・しょうゆ	大さじ1
・酢	大さじ1
・オリーブ油	大さじ2
・塩、こしょう	各少々

A

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	117	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	8.2	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	140	g

おすすめ
ポイント

いつもの焼きなすをちょっとアレンジしたメニューです。