



# だいとう キラキラ大東



## む やさい 蒸し野菜の ごまだれ

おろしショウガがたっぷり入っ  
ているので、体調を崩しやすい季  
節のお助けメニューです。

## やさい レツ♪野菜 クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ なす……2本
- ・ かぼちゃ……8分の1個
- ・ いんげん……8本
- ・ 酒……大さじ2
- ・ 水……大さじ2
- ・ 油……小さじ2

### ※あえ衣※

- ・ しょうが(すりおろし)  
…ひとかけ
- ・ ねりごま…小さじ2
- ・ しょうゆ…大さじ1
- ・ 酢…小さじ2

### つく かた 【作り方】

- ①なすは半分に切り、少し厚めの薄切りにする。かぼちゃも同じくらいの薄切りにし、いんげんはヘタをとり、半分に切っておく。
- ②フライパンで油を熱し、①の野菜を炒め、少ししんなりしたら、酒と水を入れてふたをし、水気がなくなるまで蒸す。
- ③あえ衣の材料をすべて合わせて、やわらかくなった②にかけて、完成。

### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：126キロカロリー  
たんぱく質：3.1グラム  
脂肪：4.8グラム  
塩分：0.6グラム