

2025年6月号

【料理名】なすの塩水漬け たらこオイルあえ



【献立】

豚肉のしょうが焼き

キャベツと油揚げのみそ汁

【調理時間】 5分

【カロリー】 72 kcal

【塩分】 1.7g

【主材料】（2人分）

なす…… 3本

A 水…… 1カップ

A 塩……大さじ $\frac{1}{2}$

たらこ……30g

オリーブ油……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. なすは3～4mm厚さの輪切りにする。
2. ポリ袋にAを入れて塩を溶かす。①を加えて空気を抜き、口を閉じてそのままに15～30分おく。
3. 食べる直前に軽くもんで水気を絞り、ボウルに入れる。5mm幅に切ったたらこを加え、オリーブ油をかけてあえる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。