

2025 年 8 月号

【料理名】 なすとパプリカ、厚揚げの梅びたし



【献立】

いわしの香味蒸し

チンゲンサイのにんにく炒め

【調理時間】 15 分

【カロリー】 224 kcal

【塩分】 2.0g

【主材料】（2 人分）

なす…… 2 本（200g）

パプリカ（赤）…… $\frac{1}{2}$ 個（75g）

厚揚げ…… $\frac{1}{2}$ 枚（100g）

梅干し（塩分 8 %のもの）…… 1 個

A だし汁…… $\frac{1}{2}$ カップ

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A しょうゆ、酢……各小さじ 1

【作り方】

1. なすとパプリカはひと口大の乱切りにする。厚揚げは横半分に切って 1 cm幅に切り、ペーパータオルで水気を拭く。
2. 梅干しは種を除いてたたく。ボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンに油大さじ 2 を中火で熱し、なすを入れて 2 分ほど焼く。油が回ったら残りの①を加え、ときどき面を変えながら 2 分ほど焼く。熱いうちに②に加えてさっと混ぜ、10 分ほどおく。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。