

# ゴーヤとナスの焼き浸し



野菜量  
90g

## 材料 (2人分)



・ゴーヤ	1/2 本 (80g)	
・ナス	1 本 (100g)	
・ごま油	大さじ 1/2	
A {	・麵つゆ(二倍濃縮)	大さじ 1/2
	・みりん	大さじ 1/2
	・一味唐辛子	少々

## 栄養価 (1人分)



エネルギー:	63kcal
たんぱく質:	1.3g
脂 質:	3.6g
炭 水 化 物:	7.3g
食塩相当量:	0.6g
ビ タ ミ ン C:	32mg

## 作り方



- ① ゴーヤはヘタとワタを取り、薄い輪切り又は半月切りにする。ナスは縦半分になり、皮に格子状に切り目を入れた後、縦に四等分に切って水に浸けてアク抜きする。Aは合わせて容器に入れておく。
- ② 油をひいたフライパンでゴーヤとナスを焼く。火が通ったら取り出してAに浸ける。
- ③ 野菜が浸ったら皿に盛りつける。

## ポイント



ゴーヤのビタミンCは油で炒めても壊れにくいので、栄養を無駄なくとることができます。  
また、ごま油の風味でゴーヤの苦味が和らぐので苦手な人も食べやすくなります。