

チーズとスキムミルクの
コクがおいしい



揚げなすの 野菜あんかけ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④②



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

チーズとスキムミ
ルクのコクで
満足感アップ☆

野菜 約110g

なす、パプリカ
さやいんげん
青ネギ、しいたけ
三つ葉

1人分



エネルギー：193kcal



食塩相当量：1.0g

【材料（2人分）】

A	なす	1.5本
	パプリカ（1cm幅細切り）	1/4個
	さやいんげん（横半分に切る）	6本
B	揚げ油	適量
	青ねぎ（4cm長さに切る）	1/2本
	しいたけ（薄切り）	1枚
	だし汁	80ml
	三つ葉（5cm長さに切る）	1本
C	スライスチーズ（細切り）	1枚
	スキムミルク	大さじ1
D	塩	小さじ1/4
	おろししょうが	小さじ1/2
D	片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1/2

【作り方】

1. なすは長さを半分にし縦半分に切り、水にさらし、水気をふきとる。
2. 170～180℃の油でAの野菜を揚げ、油をきって器に盛り付け、熱いうちに細切りしたスライスチーズをのせる。
3. 鍋にBを入れて火にかける。火が通ったら別の器に煮汁を少しとり、スキムミルクを溶かして鍋に加える。
4. Cで味をととのえ、Dの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。三つ葉を加えて2にかける。

