

# 茄子のバンバンジー

茄子とささみはレンジで調理する手軽なレシピです。茄子は一度にたくさん食べることができる野菜なので、食物繊維を増やすことができます。蒸し鶏（ささみ）は、蒸し汁にからめておくとしっとりと仕上がります。



調理時間の目安: **15分**

## 材料 (2人分)

- 茄子……………3本 (240g)  
 ささみ……………3本 (100g)  
 小ねぎ……………2本
- 《A》 酒……………大さじ1/2  
 塩……………ひとつまみ  
 砂糖……………ひとつまみ
- 《B》 胡麻ドレッシング(市販)……………大さじ2  
 \*自家製レシピを右下に掲載  
 しょうゆ……………小さじ1/2  
 はちみつ……………小さじ1/2  
 ラー油……………少々

## 作り方

①茄子はヘタを落として縦半分に切り、2分ほど水にさらして1本ずつ切り口を合わせてラップに包む【写真】。600Wの電子レンジで3分加熱して、氷水にラップごとに入れて冷ます。水気をふいて縦に3〜4等分に切る。



1本ずつ切り口を合わせラップに包む

- ②ささみは筋を取り、耐熱容器に入れて《A》をみこみふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで2分半加熱して、そのまま粗熱をとる。粗熱がとれたら手でさき、蒸し汁とからめておく。
- ③《B》を合わせてタレをつくり、小ねぎは小口切りにしておく。
- ④器に茄子、蒸し鶏（ささみ）の順にのせて、③のタレをまわしかけて、小ねぎをふる。



(1人分)

エネルギー…150kcal 塩分…1.2g 食物繊維…2.5g 野菜量…110g(正味量)

## 健康POINT

1日350gの野菜を食べるとカラダにいい♪  
 朝昼晩、1食で120gの野菜をとるように心掛けましょう!

1食でとりたい野菜の量 (120g)



生野菜なら両手いっぱい



加熱野菜なら片手にのる量



## 自家製「胡麻ドレッシング」を作ってみませんか?

一手間かけて作れば、きゅうりのサラダを食べたくなりますよ!  
 レシピの一例です。お好みですり胡麻の量は変えてみましょう。

- すり胡麻 ……大さじ2
- マヨネーズ ……大さじ2
- 砂糖 ……小さじ1
- 酢 ……小さじ2
- しょうゆ ……小さじ1
- 胡麻油 ……小さじ1

これで大さじ3杯分ほどのドレッシングが作れます。