# 

材料 4人分

○茄子 4 個 ⇒縦半分に切り 5mm 幅に斜め切り、水にさらす

○きゅうり 2本 ⇒縦半分に切り 5mm 幅に斜め切り

★塩 指3本でふたつまみ

◆ シーチキン油漬け缶 2 缶(140g) ⇒油を切っておく

○梅干し(中くらいサイズ) 4つ(40g) ⇒種を除いて細かく切る

#### 作り方

① 切ったきゅうりを塩もみして 10 分位置き、水気を絞る

- ② 切った茄子を耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて、500ワットの電子レンジで5分加熱。かるく冷ましてペーパーで水気をとる
- ③ ボウルにすべての材料を入れて和え、食べる時まで冷やす

☆梅干しは、<mark>はちみつ漬け</mark>を使うとまろやかな酸味、<mark>かつお漬け</mark>を使うとさっぱり とした酸味の味付けになります!

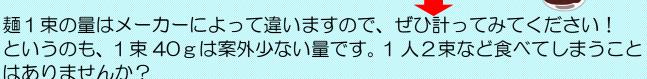
## 【1人分の栄養価】

麺類を食べる時の副菜など、<u>たんぱく質が不足しやすい時</u>は、シーチキン缶や<mark>卵</mark>などをプラスすると、栄養のバランスがよくなります◎

#### たんぱく質 エネルギー カルシウム 食物繊維 脂質 鉄分 塩分 (Kcal) (mq)(mg)(mg) **(g) (g) (g)** 2.4 5.9 **7.5** 0.7 1.5 116 36

### 【夏場の麺料理の食べすぎに注意】

★ごはん 100g (女性の適量)で 168kcal=<u>乾麺 40g</u>



ごはんを減らしていても、麺類を食べすぎていると、意外と夏場も太りやすくなります!麺の量を減らし、野菜や卵のおかずなどをつけて、バランスを良く食べましょう。