

とろろみぞれで野菜のグリル

大根おろしと甘酢の酸味、果汁の香りをいかし、食塩少なめでもおいしく手軽にいただけます。ながいものトロみでソースがまとまるため、味をしっかりと感じるすることができます。



1人分あたり

【エネルギー量】	90 kcal
【食塩相当量】	0.2 g
【野菜・きのこ重量】	165 g

かんたん減塩ヘルシーレシピ集(鹿児島県脳卒中対策推進事業)

材料(2人分)

かぼちゃ	・・・ 40g
さつまいも	・・・ 40g
なす	・・・ 1/2本(50g)
まいたけ	・・・ 1/2本(50g)
ピーマン(青)	・・・ 1個(25g)
ピーマン(赤)	・・・ 1個(25g)

【たれ】	
大根	・・・ 50g
ながいも	・・・ 50g
甘酢(市販)	・・・ 大さじ1
果汁(カボスまたはレモン)	・・・ 小さじ1

作り方

- ① スライスしたかぼちゃ、さつまいもをレンジで2～3分竹串が通るまで加熱する。
- ② なすは縦に切り、まいたけは小分けにする。青・赤ピーマンは種を取り、半分に切る。
- ③ ①②をグリルで加熱し、こんがり焼き色を付ける。
- ④ 大根をおろし、ながいもは酢水に4～5分漬けスライサーで細くせん切りにする。
- ⑤ ④に甘酢と果汁を合わせる。



©鹿児島県ぐりぶー