

とろろみぞれで野菜のグリル

優秀賞



栄養成分	1人あたり
エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.4g
炭水化物	20.9g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	0.2g

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株(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

副
菜

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。

コメント

審査委員から：簡単で野菜たっぷり脂質ひかえめのシンプルな減塩レシピの一品です。

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、味をしっかりと感ずることができます。

作成者 / 橋本慶子様 (鹿児島市)