

チカラ

なすの力



体を冷やす効果があるといわれ、発熱時や暑い日に食べるのがおすすめです。皮に含まれるナスニンには高血圧や疲れ目の改善に効果があるとされています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



シーチキンぶっかけ～太陽の恵み～

調理時間
15分

1人分
585kcal

シーチキンぶっかけ～太陽の恵み～

調理時間

15分

1人分

585kcal

【材料/2人前】

はごろもフーズ 天然水でつくった
シーチキン純……………(75g缶)1缶
ゆでうどん……………2玉
サラダ油……………大さじ4
トマト……………1/2個
きざみのり……………適量
なす……………1本
オクラ……………4本
めんつゆ(ストレート)……………200ml

【作り方】

- ①うどんはゆでて水洗いをし、水けをきって器に盛り
ます。
- ②なすはへたを切り落として5cm長さの棒状に切り、
サラダ油を熱したフライパンで表面をこんがり焼き
あげます。
- ③オクラは塩少々(分量外)をまぶして板ずりし、熱湯で
サッとゆでて冷水にとり冷やします。水けをきり、
小口切りにします。
- ④①の上に「はごろもフーズ 天然水でつくったシーチキン純」、
②、③、乱切りにしたトマトを盛り付けます。
- ⑤めんつゆをかけ、きざみのりを盛り付けます。