

# 夏野菜の甘酢あえ

## 材料4人分

なす	2本 (約200g)
トマト	1個
きゅうり	1本
コーン缶 (ホール)	40g
調味料	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1



- ① なすは乱切りにして、多めの油で炒める。
- ② トマトは8等分に切り、半分にする。きゅうりは5mm～1cmの輪切りにする。コーンは水気をきる。
- ③ Aを合わせて材料を和える。

高知県はなすの生産量日本一です。

新鮮なものは、皮の色が濃く、つやがあり、へたのとげはチクチクと刺さるくらいです。

低温が苦手な野菜なので、常温保存し早めに使いきましょう。

一人分	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
エネルギー (kcal)			
88	1.5	19	0.8