

レンジなすのトマト南蛮だれ（2人分）

なす・・・・・・・・・・ 1本（80g）
 油・・・・・・・・・・ 小さじ1
 トマト・・・・・・・・・・ 1/2個（75g）
 A { しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1/2
 米酢・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
 さとう・・・・・・・・・・ 小さじ1/3
 青しそ・・・・・・・・・・ 2枚



（下準備）

- ・なすは一口大に切り、水にさらしてあくを抜く。
- ・トマトは1cm角に切る。
- ・青しそはせん切りにし、水にさっとおしてぬらしたペーパータオルで包む。

（作り方）

- ① トマトにAを加えて混ぜる。
- ② 耐熱容器に水けをきったなすを入れ、油を全体にかけ、蓋をする。600Wの電子レンジで1分加熱し、取り出して軽く混ぜ、再び蓋をして1分加熱する。（機種によって加熱時間は調整する）
- ③ ②を取り出し、フォークなどで軽く押さえて水けをきり、①で和える。
- ④ 器に盛り、青しそを添える。

1人分栄養価

エネルギー 36kcal たんぱく質 0.8g 脂質 2.1g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.2g カルシウム 12mg 食物繊維 1.6g

知って得する「食品ロス」を減らすポイント

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことをいいます。日本の食品ロスは、1年間で約600万トンです。そのうち、約半分の276万トンは家庭から出ています。日本人1人当たりの食品ロスの量を試算すると、「お茶碗1杯分（約130g）の食べ物」が毎日捨てられている計算になります。



津山市食育推進キャラクター「しょくたん」

ポイント1

「買いすぎず」

食品を買う量を事前にチェックする等、一時間でムダな買い物がなくなり、冷蔵庫も家計もスリム化できます。

ポイント2

「使いきる」

購入した食品を期限までに使いきったり、調理の際に注意すれば、ごみ削減になり、環境にもやさしいです。

ポイント3

「食べきる」

1回で食べきれない量を作ったり、リメイク料理を作るなど、食べ残しをなくす工夫をし、ムダなく食べきりましょう。

出典：岡山県「この一冊で食品と家計のもったいないを減らそう！」