

料理名	なすのコンポート	
材料名	数量 (4人分)	作り方
○なす	中2本	① なすの皮をむき一口大に切り、水にさらしアクを抜く。 ＊皮は捨てずにとっておく（色づけ用） ② ホーロー鍋（ステンレス、テフロン加工可）に白ワイン、水、砂糖、レモン汁となすの皮を入れて沸かす。 ③ 皮から紫の色が出たら皮を取り除き、なすを入れて30分程煮る。粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。 ④ ヨーグルトを1人大さじ2ずつ添えて盛り付け、できあがり。 ＊ヨーグルトにチアシードを入れてもよい。
白ワイン (料理酒)	50cc	
水	150cc	
グラニュー糖	大さじ2	
レモン汁	小さじ1	
プレーンヨーグルト	大さじ8	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 時期になるとたくさんとれるなすを通常と異なる料理にしてみました。



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー 46kcal タンパク質 0.7g)