

今月の食材は
『なす』



なすのソテーを提供しました

今月は、「なすのソテー」を提供しました！
なすは「丸なす」、「長なす」、「中なす」などに分類されていますが、その中で、最も多く栽培されているのが、中長なすの一種の「千両なす」といわれています。1年中栽培されていますが、夏から秋にかけて出回るものはジューシーでやわらかいのが特徴です。

今回のさぬきの日では、ハムを入れたなすのソテーを提供しましたが、天ぷらや焼きなす、炒め煮や漬物など、幅広い調理で味わえるのもなすの魅力です！

ぜひ、なすを使用した料理を作ってみてください♪

参考：香川県卸売青果ネットワーク

栄養価(1人分)
エネルギー：81kcal
食塩相当量：0.8g

令和7年8月19日