

【献立名】

さっぱりナスのあえ物

テーマ：減塩

材 料	分 量（1人分）
なす	70 g
にんにく(みじん切り)	小さじ 1/2
しょうが(みじん切り)	小さじ 1/2
ねぎ(みじん切り)	小さじ 1/2
減塩しょうゆ	8 ml
酢	8 ml
ごま油	7.5 ml
砂糖	0.75 g

【作り方】

- 1 ナスの皮に爪楊枝で穴をあける。
- 2 200℃に予熱したオーブンで約 15 分ずつ両面焼く。
- 3 2を熱いうちにラップで包み 5 分蒸す。
- 4 3を水に取り、皮をむき、4 つに割く。
- 5 にんにく、しょうが、ねぎ、調味料を混ぜ合わせる。
- 6 ナスを 5 に漬け込む。



栄養価（1人分）

熱量 94kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 7.4 g 炭水化物 2.6 g 食塩相当量 0.6 g
野菜の量 75.5 g