

焼きナスとトマトのマリネ

栄養士コメント

旬の茄子は夏のほてった体を冷やす作用がある野菜です。トマトの赤い色素は「リコピン」という成分で強い抗酸化作用があります。抗酸化作用には動脈硬化の予防、がんの予防、美肌効果が期待されます。

作り方

- ①：茄子を焼き、皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ②：ミニトマトは半分に切る。
- ③：調味料を合わせ、焼きナスとミニトマトを和える。
- ④：お皿に盛る。



成分値 (1人分)

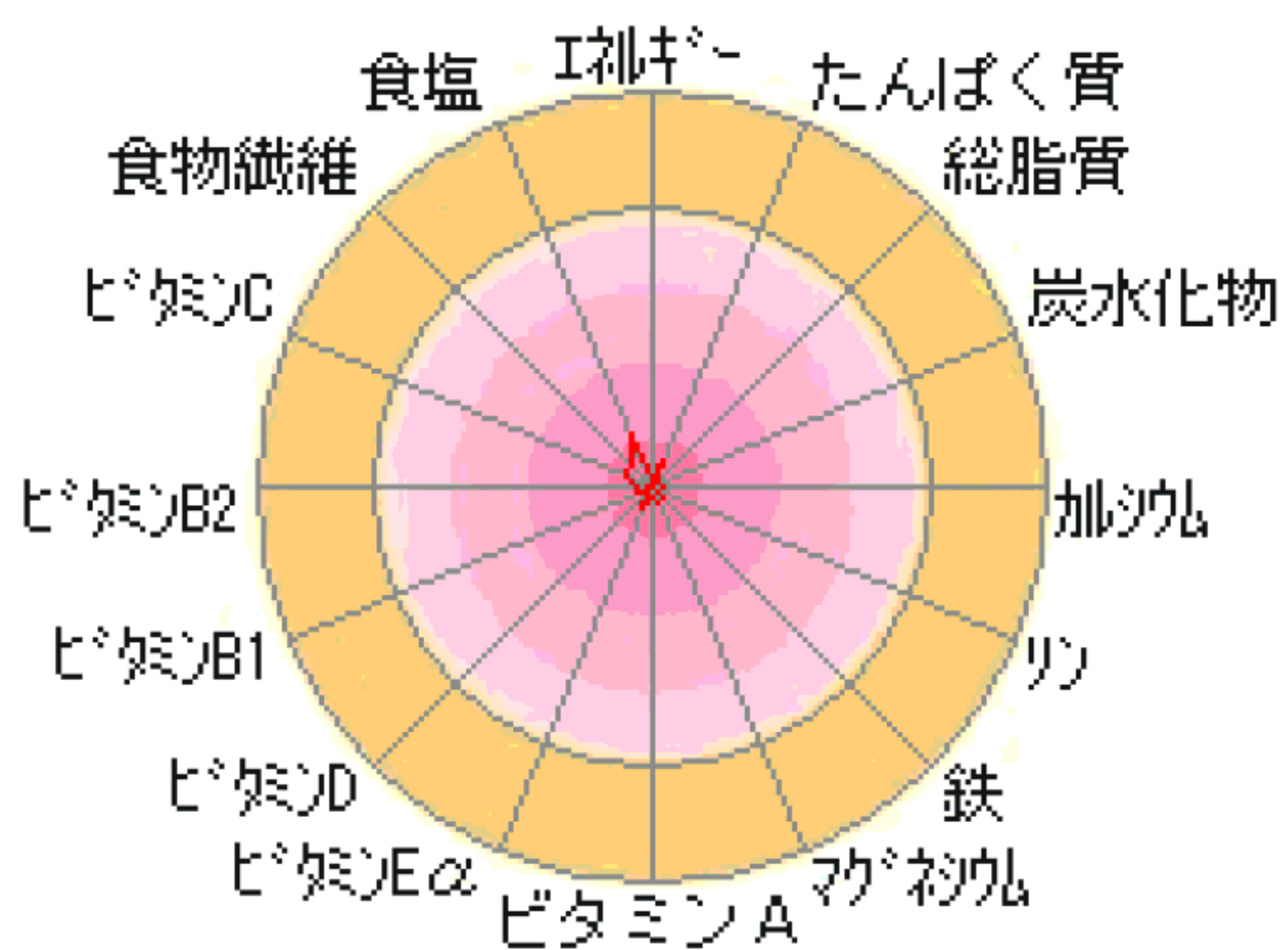
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	37 kcal
2. たんぱく質	4.1 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	6.2 g
5. カルシウム	15 mg
6. リン	28 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	22 μg
10. ビタミンEα	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.3 g

1. 茄子	1	本
2. ミニトマト	2	個
3. オリーブ油	1/4	小サジ
4. 酢・穀物酢	1	小サジ
5. 減塩だしつゆ	1	小サジ
6. 黒こしょう		少々



(— 範囲内です)