

# 秋茄子のとろっと煮

## 栄養士コメント

茄子の皮の色素には動脈硬化などの生活習慣病やガンを予防する効果があるといわれています。

煮物は熱々も美味しいですが、煮汁ごと冷まし味が染み込んだ翌日に食べるのがよりおすすめです！

## 作り方

- ①：茄子はヘタを切り落として縦半分に切り、皮の部分に2～3mm間隔で切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
- ②：深めのフライパンにサラダ油をひき茄子を皮面から焼く。
- ③：少ししんなりとしたら、だしつゆ、水、刻んだ生姜を入れ、汁気が少なくなるまで10分程煮込む。
- ④：お皿に茄子を盛り付け、刻んだ青ネギ、すりおろした生姜をのせる。



## 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	68 kcal
2. たんぱく質	5.9 g
3. 総脂質	4.2 g
4. 炭水化物	6.7 g
5. カルシウム	28 mg
6. リン	31 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	29 μg
10. ビタミンEα	0.9 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	0.06 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.5 g

1. 茄子	1	本
2. 減塩だしつゆ	1/2	大サジ
3. 水	50	ml
4. 生姜	1/4	かけ
細かく千切り。		
<薬味>		
5. 青ねぎ	1	本
6. 生姜・おろし	1/4	小サジ
<焼き油>		
7. サラダ油	1	小サジ

