



# なすの南蛮

## 栄養士コメント

ナスは水分が多く、低カロリーな食材です。  
 油をよく吸うので、油の使いすぎには注意してください。  
 殺菌・防腐作用、疲労回復効果のある酢を使い、さっぱりと仕上げました。

## 作り方

ナスは乱切りにして水にさらしておく。  
 ナスの水気をふいて小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油をひいて焼く。  
 弱火にし、合わせた調味料を入れる。



### 成分値 (1人分)

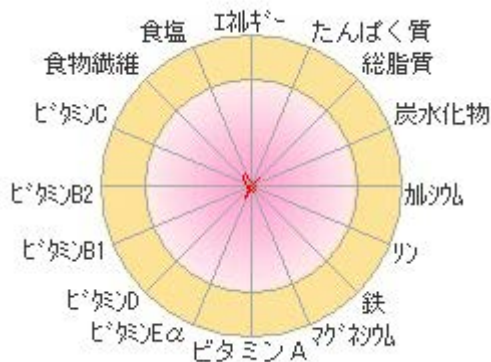
摂取値 単位

1. エネルギー	62 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	4.1 g
4. 炭水化物	5.7 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	27 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	17 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.2 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子	60 g
2. 青ねぎ	10 g
3. サラダ油	1 小サジ
<調味料>	
4. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
5. 上白糖	1/2 小サジ
6. 酢・穀物酢	1/2 小サジ



(黄色い枠内です)