



# なすの田楽

## 栄養士コメント

香辛料の山椒には食欲増進効果があります。  
ナスは油を多く吸うため、グリルで焼くことで油を使わずに調理でき、カロリーカットにつながります。

## 作り方

味噌、みりん、砂糖は合わせておく。  
ナスを縦半分にしてヘタを取る。  
ナスに格子状の切り込みを入れる。  
ラップに包んでレンジ(600w)で4分温める。  
あわせた調味料をナスに塗ってグリルで10分ほど焼く。  
焼き上がったら上から山椒をふる。



## 成分値 (1人分)

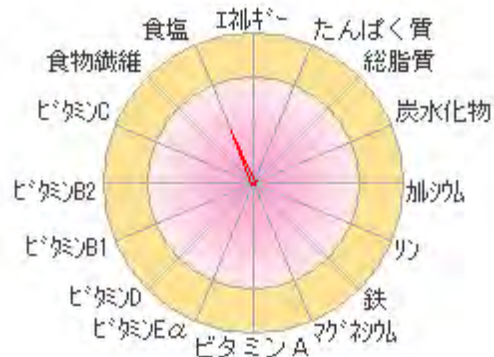
摂取値 単位

1. エネルギー	53 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	0.4 g
4. 炭水化物	10.6 g
5. カルシウム	6 mg
6. リン	11 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	3 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.8 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子-----	1/2	本
<調味料>		
2. タニタ 減塩味噌-----	1/2	大サジ
3. みりん-----	1	小サジ
4. 上白糖-----	1	小サジ
5. 粉さんしょう-----		少々



(黄色い枠内です)