



ナスのおろし和え

栄養士コメント

茄子は夏のほてった体を冷やす効果があるといわれています。また茄子は油を吸収しやすいため、蓋をして蒸し焼きにすることで油を減らすことができます。

大根おろしは消化を助ける酵素が含まれています。

作り方

：フライパンにサラダ油を少量ひき、茄子を入れ油を絡ませる。蓋をして蒸し焼きにする。

：ボールにポン酢、砂糖、七味唐辛子をいれよく混ぜ合わせる。

： に大根おろし、茄子をいれ和え盛り付ける。青じそを散らす。



成分値 (1人分)

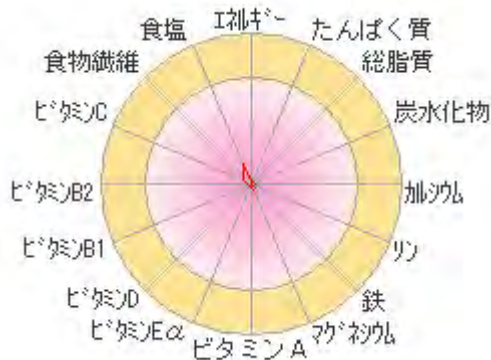
摂取値 単位

1. エネルギー	26 kcal
2. たんぱく質	0.8 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	6.1 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	21 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	12 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	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子-----	1/2	本
乱切りにし水にさらす。		
2. 大根・おろし-----	50	g
3. 減塩だしポン酢-----	1	小杓
4. 上白糖-----	1/2	小杓
5. 七味唐辛子-----		少々
6. 青じそ-----	1	枚
刻む。		



(範囲内です)