



レンコンとナスのポン酢しょうが漬け

栄養士コメント

ナスにはナスニン、レンコンにはタンニンというポリフェノールが含まれており、どちらも老化防止に働く抗酸化作用のある食品です。また、レンコンには抗酸化作用のあるビタミンCも豊富にふくまれています。



作り方

レンコンは薄切り、ナスは輪切りに。生姜はみじん切りにしておく。

フライパンにごま油を入れ、レンコン、ナスを中火で焼く。

レンコン、ナスに焼き目がついたらボウルに移して生姜、ポン酢を加え、熱いうちにラップで落としぶたをして漬けておく。

成分値 (1人分)

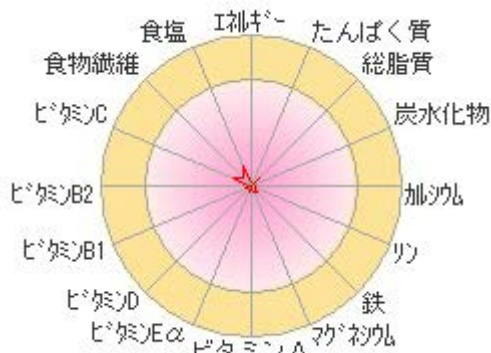
摂取値 単位

1. エネルギー	71 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	4.1 g
4. 炭水化物	7.9 g
5. カルシウム	15 mg
6. リン	37 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	4 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	16 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. れんこん	30 g
2. 茄子	50 g
3. ごま油	1 小サジ
<調味料>	
4. 生姜	少々
5. 減塩だしポン酢	1 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)