



ナスとオクラの炒め煮

栄養士コメント

ナスに含まれるポリフェノールのナスニン、オクラに含まれるβ-カロテン、ビタミンC、Eには動脈硬化を予防してくれる作用があります。

ナスは先に油を馴染ませておくことで、油の量を減らせる事ができ、カロリーオフにつながります。



作り方

ナスは乱切り、オクラは斜め切りにする。だしつゆ、水は合わせておく。

ポウルにナス、オクラ、油を入れ馴染ませる。

フライパンを温め、ナス、オクラを炒める。

ナス、オクラに火が通ったら、調味料を加えて煮立てる。

煮汁が少なくなったら、かつお節を入れて一煮立ちさせる。

成分値 (1人分)

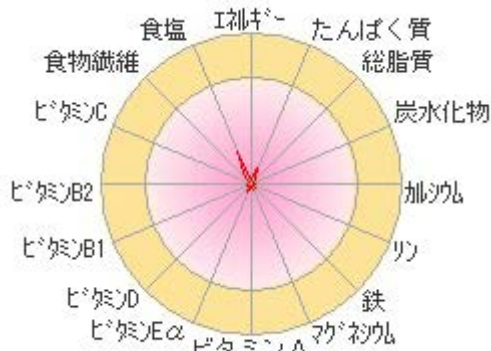
摂取値 単位

1. エネルギー	42 kcal
2. たんぱく質	6.1 g
3. 総脂質	2.0 g
4. 炭水化物	4.1 g
5. カルシウム	15 mg
6. リン	25 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	8 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子-----	40	g
2. オクラ-----	1	本
3. かつお節-----	1	つまみ
<調味料>		
4. 減塩だしつゆ-----	1/2	大杓
5. 水-----	1/2	大杓
<炒め油>		
6. サラダ油-----	1/2	小杓



(黄色い範囲内です)