



ナスとモロヘイヤの柚子胡椒和え

栄養士コメント

モロヘイヤにはカルシウムが豊富です。
ナスは茹でるより焼くことで香ばしさが加わります。
柚子胡椒を加え味にアクセントをつけました。

作り方

ナスは焼いて皮を剥く。モロヘイヤは切って茹
でておく。調味料は合わせておく。
ナス、モロヘイヤ、調味料を和える。



成分値 (1人分)

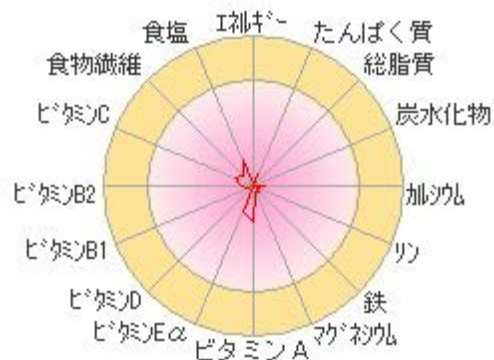
摂取値 単位

1. エネルギー	25 kcal
2. たんぱく質	4.7 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	5.1 g
5. カルシウム	61 mg
6. リン	37 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	172 μg
10. ビタミンE	1.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	16 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子	50	g
2. モロヘイヤ	20	g
<調味料>		
3. 減塩だしつゆ	1	小サジ
4. ゆずこしょう	1/8	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)