



なすのピリ辛炒め

栄養士コメント

なすの皮には抗酸化作用あるナスニンが豊富です。なすは水分が多く、低カロリーな食材ですが、油をよく吸うので、油の使いすぎには注意が必要です。ピリッとした辛さとしその風味で食欲アップ。



作り方

- ①フライパンを火にかけ、ごま油と乱切りしたナス、ネギを入れて炒める。野菜に火が通ったら、だし醤油、酢、すりゴマ、一味唐辛子を加えて炒め、火を止める。
- ②盛り付けに千切りした青じそと白ネギをトッピングする。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	70 kcal
2. たんぱく質	1.6 g
3. 総脂質	5.6 g
4. 炭水化物	3.9 g
5. カルシウム	52 mg
6. リン	40 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	22 μg
10. ビタミンEα	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子	1/2	本
乱切りにする		
2. 白ねぎ	10	g
5cmほどの長さ分		
3. だししょうゆ	1/2	大サジ
4. 酢・穀物酢	1/2	小サジ
5. 炒りすりごま	1	小サジ
6. ごま油	1	小サジ
7. 一味唐辛子		適宜
お好みで		
8. 青じそ	2	枚
千切りにする		
9. 白ねぎ		適宜
千切りにする		



(黄色い部分が範囲内です)