



# 茄子の生姜ポン酢かけ

## 栄養士コメント

すりおろし生姜、刻みミョウガを加えることで風味が増すため、味ぼんを少量に抑えることができます。茄子は皮から焼くことで、身の方へ均一に油が行き渡り、色素も落ちにくいとされています。

## 作り方

：茄子は皮に切り込みを入れ、乱切りにする。フライパンにごま油を入れ火にかけ、茄子を皮から入れ焼き色を付ける。茄子に火が通ればOKです。粗熱を取る。

：ボールにすり下ろした生姜、刻みみょうがを入れ、の茄子と味ぼんを混ぜ合わせる。

器にも盛り、上からかつお節とネギを散らして完成



## 成分値 (1人分)

### 摂取値 単位

1. エネルギー	30 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	2.0 g
4. 炭水化物	2.5 g
5. カルシウム	7 mg
6. リン	19 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	3 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

### 分量 単位

1. 茄子-----	1/2	本
2. 生姜-----		適宜
3. みょうが-----	1/3	個
4. 万能ねぎ-----		適宜
5. かつお節-----	1	つまみ
6. 味ポン-----	1	小杓
7. ごま油-----	1/2	小杓



(黄色い部分が範囲内です)