



# 焼き茄子の煮浸し

## 栄養士コメント

茄子はむくみ改善作用があるとされています。また、茄子の紫色はナスニンという色素で強い抗酸化作用があります。そのため老化予防の効果もあるとされています。最初に茄子を焼いて香ばしさを出し、表面にからめるように調味料を馴染ませています。



## 作り方

茄子はヘタを切り落として、縦に切り、皮に2-3mm間隔で切り込みを入れる。その後、食べやすい大きさに切る。

：フライパンにごま油を入れ、皮目を下にして焼く。焼き目がついたら、ひっくり返して、だし醤油とみりんを入れ、全体に馴染んだら火を止める。

：器に盛り、上からネギを散らして完成。

## 成分値 (1人分)

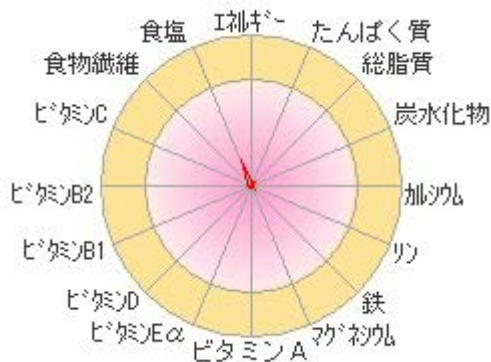
摂取値 単位

1. エネルギー	40 kcal
2. たんぱく質	0.6 g
3. 総脂質	2.0 g
4. 炭水化物	4.6 g
5. カルシウム	7 mg
6. リン	16 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	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子-----	1/2	本
2. だししょうゆ-----	1	小杓
3. みりん-----	1	小杓
4. ごま油-----	1/2	小杓
5. 万能ねぎ-----		適宜



( 範囲内です )