たにクリニック　メニュー集

茄子ときゅうりの梅肉和え

栄養士コメント

作り方はとっても簡単です。薄切りにしたナスとキュウリを梅肉とめんつゆで合わせるだけです。さっぱりとした梅の風味が、青じそと相性バッチリです。漬物感覚で食べられる和え物です。

作り方

①：茄子を縦半分に切って、3㎜くらいの厚さの半月に切る。水に漬けてアクを抜いたら、耐熱容器へ入れてレンジで６００Ｗ３分加熱する。粗熱が取れたら水気をぎゅっと絞る。

②：キュウリは縦半分に切って斜めに薄切りにする。

③：ボウルに①②の茄子ときゅうり、梅肉、めんつゆ、白ごま、青じそを入れてよく混ぜ合わせて完成。

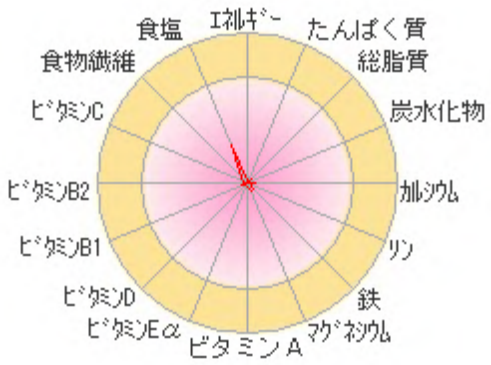
成分値（1人分）

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	1.3	g
3. 総脂質	1.6	g
4. 炭水化物	3.7	g
5. カルシウム	50	mg
6. リン	37	mg
7. 鉄	0.5	mg
8. マグネシウム	22	mg
9. ビタミンＡ	19	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	0.06	mg
13. ビタミンＢ２	0.04	mg
14. ビタミンＣ	4	mg
15. 食物繊維	1.5	g
16. 食塩	0.6	g

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. 茄子	1/2	本
2. きゅうり	1/4	本
3. 白ごま	1	小ｻｼﾞ
4. 梅肉	2	g
5. ヤマキ　めんつゆ(2倍濃縮)	1/2	小ｻｼﾞ
6. 青じそ	1	枚

千切り又は細かく刻む



（ 範囲内です）