



# 茄子としらすの大葉和え

## 栄養士コメント

しらす干しにはカルシウムとその吸収をよくするビタミンDも多く含まれています。普段のお惣菜にもしらす干しを加え、カルシウムをアップさせましょう。

しらす干しには塩分が入ってますので、味付けの調味料は少量にしましょう。



## 作り方

：茄子は1.5～2cm幅くらいの半月切りにし、水にさらしてアクをぬく。

：茄子の水気を切り、お皿に入れラップをかけ、電子レンジでしんなりとするまで加熱する。

：ボールに茄子、しらす干し、ごま油、ポン酢、青じそを入れて和える。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

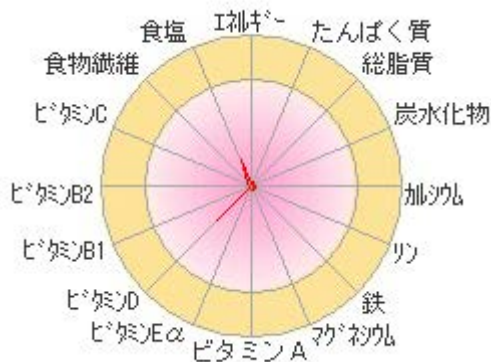
1. エネルギー	24 kcal
2. たんぱく質	1.7 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	2.2 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	36 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	19 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	2.3 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子-----	1/2	本
2. しらす干し-----	1	大ツブ
3. 減塩だしポン酢-----	1/2	小ツブ
4. ごま油-----	1/4	小ツブ
5. 青じそ-----	1	枚

せん切りにする。



(黄色い部分が範囲内です)