

平成25年8月8日

1人分の栄養

エネルギー 79kcal

たんぱく質 1.5g

脂質 4.1g

塩分 0.8g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ30

● 茄子の南蛮漬け ●



作り方

- ① Aの調味料は合せておきます。
- ② Aに切った野菜を入れます。
- ③ 茄子は薄力粉を表面につけ油で揚げたら、②に入れて野菜といっしょに漬け込みます。
- ④ 冷蔵庫で1時間ぐらい置いたら器に盛付けます。

材 料

2人分		
茄子（短冊切り）	140g	
薄力粉	4g	
揚げ油	適量	
玉ねぎ（せん切り）	30g	
ピーマン（せん切り）	10g	
人参（せん切り）	6g	
A	濃口しょうゆ	10g
	酢	8g
	上白糖	4g
	食塩	0.2g
	唐辛子	適量

ワンポイントアドバイス

★茄子の94%は水分でできています。皮には、ポリフェノールを多く含み、動脈硬化を防ぐ作用があります。また、がんの発生・進行を抑制する働きが野菜の中でも極めて強いと言われています。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733（代）

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>