副菜　Ｎｏ．40

揚げ茄子＜副菜＞

エネルギー	63kcal
塩分	0.4g

※エネルギー・塩分相当量は１人分です。

おすすめポイント

なすの皮に含まれるアントシアニンには、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防する効果があります。

阿知須共立病院　栄養科

揚げ茄子の作り方

材料（２人分）

	なす	1本
	青しそ	1枚
	大根	40g
A	しょうゆ	小さじ1/2
A	酢	小さじ2/3
	揚げ油	適量

① なすは皮をしま模様にむいて、乱切りに切る。

② なすの水気をふき、180℃に熱した油で揚げる。

③ 大根はおろして、青しそは千切りにする。

④ ②のなすを皿に盛りつけ、③を添える。

⑤ Aの酢醤油をかける。