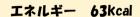
副菜 No. 40

揚げ茄子<副菜>





塩分

0.4a

※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

STATE OF THE STATE

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 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。

