



今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は...

ナス 

ナスの青しそ炒め

～ 材料(1人分) ～

ナス	1本 (70g)
タマネギ	1/4個 (50g)
青しそ	1枚
油	小さじ2 (6g)
< 合わせ調味料 >	
砂糖	小さじ1 (3g)
みりん	小さじ1/2 (3g)
しょう油	小さじ1 (6g)
ごま油	小さじ1/3 (1g)
一味唐辛子	少々

～ 作り方 ～

- 1) ナスは乱切りにして、みずにさらしておく
(ナスの変色を防ぎます)
- 2) タマネギはくし形に切り、さらに1/3くらいに切る
- 3) 青しそは細く切っておく
- 4) 鍋に油をしいて、タマネギとナスを炒める
- 5) 具材に火が通ったら、合わせ調味料を加える
- 6) 具材にタレがからんだら、最後に青しそをちらす
- 7) 小鉢に盛りつけて、できあがり



～ 栄養価 ～

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	1.5 g
食塩	0.5 g

エネルギーを抑えたい方へ

ナスを図のように切り、
電子レンジか蒸し器にかけて具材を柔らかくします
合わせ調味料はごま油を香り付け程度にして、
少量の水溶き片栗粉をまぜ、あんかけ風にします
そうすることで、エネルギーを2/3程度に抑えることができます

カリウム制限の方へ

ナスを図のように切り、
煮立ったお湯で具材をゆでて柔らかくします
表面積を増やすことで、水中にカリウムをより溶出させやすくなります
そのあと、5)からは同じ作り方で作ります