

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主菜は1皿/食とりましょう。

なすチャンプルー

なすの皮に含まれる「ナスニン」は強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化予防に効果的です。



【1人分あたり】

エネルギー： 262 kcal
たんぱく質： 12.3 g
脂 質： 19.5 g
糖 質： 6.1 g
食塩相当量： 1.5 g

◎材料：(2人分)

なす 2本
玉ねぎ 1/2個
油揚げ 1枚
ごま油 大さじ1
卵 2個
しょうゆ 大さじ1
ごま油(仕上げ用) . . . 大さじ1/2
かつお節 2g



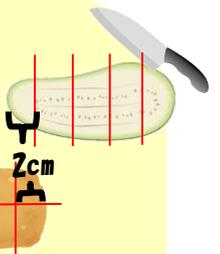
◀食育認定マークがついている商品(例：減塩しょうゆ)

を使うと、より『おいしく減塩』できます。わここの食育推進店でつけてね！



◎作り方

- ① ナスはヘタをとり縦半分に切り、さらに2cm幅の半月状に切る。
- ② 玉ねぎは皮をむき、1cm幅のくし切りにする。
- ③ 油揚げは横半分に切り、さらに2cm幅の短冊状に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①、②、③を入れ、野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑤ ボールに卵をよく溶きほぐし、しょうゆを混ぜる。
- ⑥ ⑤を④の鍋肌から回し入れ、ふんわりと混ぜる。
- ⑦ お皿に盛り、仕上げ用のごま油を回しかけ、かつお節をのせる。



メモ



★調味料をおさえ、ごま油の風味をいかした減塩レシピです。かつお節をのせる事で一層ご飯がすすむ一品です。