



野菜量

130g



レモンの酸味を利用して  
おいしく減塩

## 揚げなすの南蛮漬

切り方を工夫すると味がなじみやすくなります

### 材料(2人分)

なす・・・・・・・・・・160g  
玉ねぎ・・・・・・・・・・60g  
パプリカ・・・・・・・・・・30g  
ピーマン・・・・・・・・・・10g  
揚げ油・・・・・・・・・・適量

A

酢・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
薄口醤油・・・大さじ1/2  
赤唐辛子・・・・・・・・1/2本  
レモン・・・・・・1/4個(20g)

### 作り方

- ①Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②レモンを輪切りにして①に入れる。赤唐辛子も半分にしちぎって種を取り、①に入れる。
- ③なすはところどころ皮をむいて縦半分に切り、皮目に格子状に切り目を入れ、3つ切りにし、水につけアクを抜く。
- ④玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは薄切りにして①に入れる。
- ⑤なすの水気をふき取り、油で素揚げしてキッチンペーパーで油分をふき取り、①に漬け込む。
- ⑥野菜が浸ったら皿に盛りつける。

1人分  
栄養量

エネルギー：170kcal／タンパク質：1.2g／脂質：15.6g  
炭水化物：8.0g／食塩相当量：0.7g



野菜量  
90g

## なすの豚和え

なすを大きめに切ることで食べ応えもアップします

### 材料(2人分)

豚バラ肉・・・50g  
なす・・・80g  
玉ねぎ・・・100g

A

味噌・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1/2  
サラダ油・・・大さじ1/2

### 作り方

- ①豚バラ肉は5cm幅に切る。
- ②なすは大きめの乱切り、玉ねぎは1cm幅のくし型に切る。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れて①を炒める。
- ④肉に火が通ったら、②を加えてさらに炒める。
- ⑤Aの調味料を合わせておき、④に加える。
- ⑥器に盛りつける。

1人分  
栄養量

エネルギー:226kcal/タンパク質:5.5g/脂質:15.7g  
炭水化物:17.4g/食塩相当量:0.9g