

# なすの焼き浸し



【材料】 1人分

なす	1本 (100g)	
油	大さじ1	
A	だし	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酢	小さじ1

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落とし、輪切りか縦半分に切って半月切りにする。
- ② Aをボウルに入れて混ぜる。
- ③サラダ油を弱火で熱したフライパンに①を並べて裏表焼き、中まで火を通す。
- ④③を熱いうちに②に漬ける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やすと味がよくしみこみます。

ひとこと

なすに含まれるポリフェノール「ナスニン」は水溶性なので、油でコーティングすると無駄なく食べることができます！

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
161	1.5	20	8.3	2.2	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

