

やきつべ減塩長寿食レシピ

秋茄子の揚げ浸し～生姜味～



エネルギー
100Kcal



たんぱく質
1.4g



脂質
8.1g



塩分
0.7g



●作り方

- ① 茄子はヘタを取って縦半分に切り、皮に格子状に切れ目をいれて、水に浸す。薬味葱は小口切りにする。
- ② 醤油、だし汁、生姜を混ぜる。
- ③ ①の茄子は水気を切って油で揚げ、②の中に浸す。
- ④ 形良く盛り付け、上に薬味葱を添える。

●材料 (4人分)

茄子	400g
醤油	大さじ1強
だし汁	大さじ2と1/3
おろし生姜	12g
薬味葱	12g
揚げ油	適量



★ワンポイントアドバイス

生姜や香味野菜のスパイシーな香りと味、鯉節の香りと旨みが塩分の少なさを補ってくれます。揚げであることで、コクが出て満足感が高まります。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

