

なすのイタリアンマリネ



ポイント

- ・比較的カリウムの少ないなすを主役にした副菜です。

材料（1人前）

なす	80g（約1個）
にんにく	1/2片（3g）
とうがらし（乾）	1本（0.5g）
オリーブ油	大さじ1（13g）
塩	小さじ1/20（0.3g）
こしょう	少々
酢	小さじ1（5g）

お料理の下準備

- ・なすはヘタを落とし、たて8等分、長さを2等分に切る。
- ・にんにくは輪切り、とうがらしはヘタと種を除いておく。

栄養価

エネルギー	144 kcal	たんぱく質	1.2 g
カリウム	206 mg	食塩相当量	0.3 g
リン	30 mg	水分	81.2 g

作り方

- ① フライパンにオリーブ油とにんにく、とうがらしを入れ、中火にかける。香りが出たらにんにく、とうがらしを皿に取る。
- ② ①になすを入れ炒める。火が通ったら塩、こしょうを振り、火を止める。
- ③ ②に酢を入れて混ぜ、にんにくととうがらしを戻し、冷まして味をなじませる。
- ④ 器に盛る。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。