

なすとみょうがのさっぱりマリネ



ポイント

- ・みょうが特有の味、風味を活かしているため、減塩になります。
- ・電子レンジ調理で簡単に作ることができます。
- ・エネルギー量、たんぱく質、食塩量が少なめの副菜なので、外食をした日やその他の食事でボリュームのある食事と組みあわせることができます。

献立 (1人前)

なす	50 g
みょうが	20 g(1個)
ごま油	小さじ1(4 g)
A	
おろししょうが	小さじ1/2(3 g)
ポン酢醤油	小さじ1と1/2(9 g)
大葉	0.7 g(1枚)

栄養価

エネルギー	52 kcal
たんぱく質	1.1 g
カリウム	185 mg
リン	23 mg
食塩相当量	0.5 g
水分	76.3 g

作り方

- ① なすは1cm幅の斜め切りにして水にさらしておく。みょうがと大葉はせん切にする。
- ② 耐熱容器になす、ごま油を入れ、電子レンジ(500W)で6分加熱する。
- ③ ②の粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③にみょうが、Aを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、大葉をのせる。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質30g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2020年版(八訂)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。