



なすのさっぱり炒め

J-CH26



【使用商品】

減塩げんたしょうゆ

たんぱく質と塩分を調整した、本醸造の減塩しょうゆです。



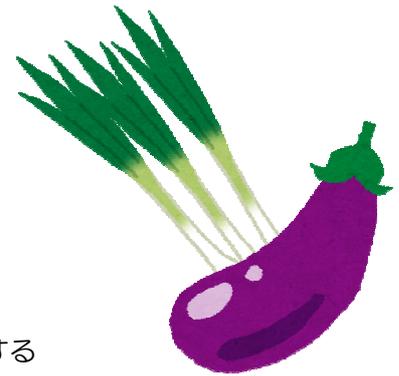
■材料と分量 (1人前)

| | | | | | |
|-------------|-----|-----|---------|-----|----|
| なす | ... | 70g | 酢 | ... | 9g |
| ごま油 | ... | 3g | あさつき | ... | 5g |
| ☆ 減塩げんたしょうゆ | ... | 6g | 炒りごま(白) | ... | 1g |
| ☆ 砂糖 | ... | 3g | | | |
| ☆ みりん | ... | 3g | | | |
| ☆ 酒 | ... | 3g | | | |

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆なすは長さ4~5cmのくし形に切り、水にさらす ◆あさつきは小口切りにする
- ◆☆の調味料を合わせておく



- ① フライパンにごま油をひき、水気を切ったなすをしんなりするまで炒めます。
- ② なすに火が通ったら、合わせておいた☆の調味料を加えて炒めます。
- ③ 全体になじんだら火を止めて、酢と小口切りにしたあさつき、炒りごまを加えて混ぜ合わせます。

【まめ知識】

なすの紫色はナスニンというポリフェノールの一種です。強い抗酸化力があり、疲れや老化の原因、生活習慣病の引き金にもなる活性酸素を抑える力やコレステロールの吸収を抑える働きがあるとされています。

なすは夏野菜ですので身体を冷やす効果があります。「秋なすは嫁に食わずな」という言葉は、“秋なすが嫁に食べさせるには勿体ない位おいしいから”という説のほかにも、“嫁の身体を冷やさないように気遣って言われた”という説もあるそうです。

■1人前あたりの栄養成分値■

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 糖質 | 食物繊維 | カリウム | カルシウム | リン | 鉄 | 亜鉛 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|---|----|-------|
| 81kcal | 1.4g | 3.6g | 9.7g | 7.9g | 1.8g | 177mg | 26mg | 34mg | - | - | 0.4g |

2014/7/17作成 参考：日本食品標準成分表2010年版