



# こんな一品いかが！？

## ♪なすの浸け浸し



### 材料（1人分）

材料（1人分）	
茄子	100g
ごま油	0.5g
七味唐辛子	少々
濃口醤油	4cc
酢	5cc
砂糖	2g
土生姜（おろし生姜）	1g
白ネギ	7g

### 作り方

- ① 茄子は食べやすい大きさに切り、電子レンジで1～2分加熱する
- ② 茄子が柔らかくなったら冷やす
- ③ Aの調味料を合わせ、茄子とあえる
- ④ 白ネギは白髪ネギにして上から飾る



### 栄養成分（1人分）

エネルギー	41kcal	炭水化物	8.5g	たんぱく質	1.4g
		脂質	0.6g	塩分相当量	0.6g

### ☆ワンポイントアドバイス☆

茄子は揚げたり炒めたりすると油をよく吸収するので、蒸したり、電子レンジを使うとカロリーダウンできます！

