

8月ver.

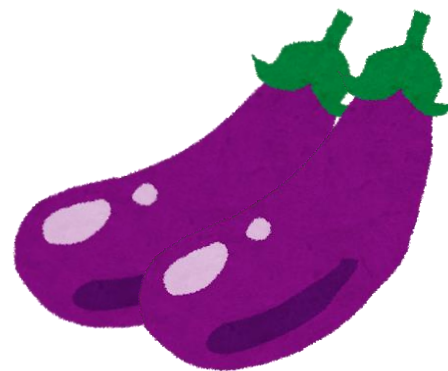
減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

なすの煮浸し

材料

【2人分】

なす …1本
ポン酢 …大さじ1
かつお節 …1g



1人分15kcal／塩分0.5g

つくり方

- ①なすはピーラーで縞目状に皮を剥き、1cm幅の半月切りにする。
- ②耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、なすがしんなりとするまで加熱する。
(600wで3分程度)
- ③余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り、ポン酢を加えて和える。
- ④器に盛り付け、かつお節を乗せたら完成。



しょうゆではなく、ポン酢を使うことで減塩できます。
かつお節をたっぷりかけると風味が増します。