



なす

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



肉巻きなすの酢豚風

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	316kcal
たんぱく質	・・・	12.8g
脂質	・・・	22.5g
炭水化物	・・・	9.7g
食塩相当量	・・・	1.1g
野菜の量	・・・	90g

減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量0.7g となります。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表 (2020年版 (八訂))」による算出量です。

材料 (2人分)

なす	・・・	中1/2本
ミニトマト	・・・	6個
さやえんどう	・・・	5本
玉ねぎ	・・・	中1/4個
豚ロース薄切り肉	・・・	6枚
片栗粉	・・・	少々
サラダ油	・・・	大さじ1
酢・酒・砂糖	・・・	各小さじ2
A しょうゆ*	・・・	小さじ2
水	・・・	100ml
B 片栗粉	・・・	小さじ1
水	・・・	大さじ1

作り方

- ①なすは皮に数か所軽く切り目を入れ、スティック状になるように6等分にし、水に10分程つける。
ミニトマトはヘタを取る。さやえんどうは筋を取る。
玉ねぎは薄切りにする。
- ②豚肉を広げ、片栗粉を薄くまぶし、①のなすをのせて巻く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて蓋をし、時々転がしながら中火で5分焼く。さやえんどう、玉ねぎ、トマトを加えて軽く炒め、Aを入れて煮からめる。
- ④最後にBの水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら器に盛る。

※調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

*減塩しょうゆでもお作りいただけます。





きゅうり

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



たたききゅうりのさっぱり和え

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	・・・	42kcal
たんぱく質	・・・	0.9g
脂質	・・・	2.0g
炭水化物	・・・	3.4g
食塩相当量	・・・	0.5g
野菜の量	・・・	100g

減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量0.3g となります。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表（2020年版（八訂）」による算出量です。

材料（2人分）

きゅうり	・・・	2本
ちりめんじゃこ	・・・	大きじ1
ごま油	・・・	小さじ1
しょうゆ*	・・・	小さじ1
酢	・・・	小さじ1
砂糖	・・・	小さじ1
ポリ袋	・・・	1枚

作り方

- ①きゅうりはヘタをとり、5等分程の大きさに手でちぎりポリ袋に入れる。
麺棒で食べやすい大きさまでたたき、つぶす。
- ②ポリ袋に全ての材料を入れたら、空気を抜き、袋の上部で結ぶ。
結び目を持ち、揉みこむようにして味を絡ませる。

*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

※調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

