

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★☆

野菜使用量

53 g/人

献立名

なすの揚げ浸し

材料2人分

- ・ 素揚げ茄子 100g (小1本分程度)
- ・ 和風だし汁 1/2カップ
- ・ めんつゆ 大さじ1/2
- ・ねぎ 適量
- ・ (好みで生薑を少々加える)



エネルギー	95	kcal	たんぱく質	0.8	g
脂質	8.5	g	炭水化物	3.8	g
ひとことコメント			(一人当たり)		

市販の冷凍揚げ茄子を使うととっても簡単です

作り方

素揚げ茄子をレンジで温め、だし汁に付け込んで上からネギをかける。