



茄子の梅肉和え

<材料>

茄子200g
牛乳大さじ1
青じそ3枚
みりん大さじ1

作りやすい分量

ゴマ油大さじ1
梅干1個
めんつゆ小さじ1
白いりゴマ小さじ2



<作り方>

- ①茄子は7mmの薄切りに、青じそは千切りにする。
- ②梅干しは種を取り叩き、めんつゆ、みりん、水を混ぜておく。
- ③熱したフライパンごま油を入れ茄子を両面焦げ目が付くまで焼く。
- ④お皿に茄子をのせ、梅干しのソース、青じそ、白ゴマをかける。

◆茄子にはビタミンCやビタミンK、カリウム、マグネシウムなどが含まれており、免疫機能の向上や骨の健康にします。低カロリーでありながら食物繊維が豊富です。満腹感を提供し、過食を防ぎます。茄子に含まれるカリウムは、血圧を調整し、心臓の健康をサポートします。

※全量※

熱量120Kcal タンパク質1.6g 脂肪7.8g食物繊維2.9g 塩分1.2g

