

揚げなす ～減塩げんたぽん酢を使ったレシピ～

レシピ提供：齋藤 順子先生（新北九州腎臓クリニック 管理栄養士・精華女子短期大学 非常勤講師）



■材料【1人分】

なす	70g
赤パプリカ	15g
揚げ油	適量(計算上9g)
減塩げんたぽん酢	3g

■作り方

- ① なすは格子状に切り目を入れ、縦半分に切り、それぞれを3等分に切り、水にさらし、水気をよくふき取る。
- ② 赤パプリカは細く切る。
- ③ ①のなす、②のパプリカを油で揚げる。
- ④ ③を器に盛り、**減塩げんたぽん酢**をかけて出来上がり。

♪ワンポイントアドバイス

- **減塩げんたぽん酢**でいただく、あっさりした揚げなすです。
- 揚げたなすを冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
98	1.0	9.1	5.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
51	186	25	0.1

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



減塩げんたぽん酢

