

# なすの減塩げんたぽん酢がけ ～減塩げんたぽん酢で減塩レシピ～



## ■材料(1人分)

なす	50g
サラダ油	適量(計算上7g)
大根	30g
こねぎ	1g
<b>減塩げんたぽん酢</b>	<b>5g</b>

## ■作り方

- ① なすの皮を縦に3か所むき、乱切りにして水にさらす。
- ② ①の水気をふき取り、油で揚げる。
- ③ ②を器に盛り付け、おろした大根、小口切りにしたこねぎをのせ、**減塩げんたぽん酢**をかける。

## ♪ワンポイントアドバイス

なすと**減塩げんたぽん酢**だけでも美味しく召し上がれますが、大根おろしを添えるとさらにさっぱりといただけます。

## 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)
84	0.8	7.1	4.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
90	184	22	0.2

日本食品標準成分表2010で計算

## ■使用商品



減塩げんたぽん酢