2015.09.08 作成

野菜の揚げ浸し　～上手に減塩・成分調整調味料を使ったレシピ～

■材料(1人分)

なす	40g	みりん	4g
ピーマン	10g	白すりごま	0.7g
だし汁(かつおだし)	20g	しょうが	0.6g
減塩げんたしょうゆ	5g	揚げ油	適量(計算上7g)

■作り方

① なすは縦に6等分に切って水にさらし、水気をよくふき取る。
② ピーマンは縦長に切る。
③ だし汁、**減塩げんたしょうゆ**、みりん、白すりごま、おろしたしょうがを合わせ、温める。
④ ①、②を油で揚げ、すぐに③に浸す。

♪ワンポイントアドバイス

揚げた野菜をすぐに調味液に浸すことで味がしみ、薄味でも美味しく召し上がれます。

■使用商品

減塩げんたしょうゆ

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)
95	1.0	7.5	5.3
ナトリウム (mg)	**カリウム (mg)**	**リン (mg)**	**食塩相当量 (g)**
138	118	24	0.4

日本食品標準成分表2010で計算