

なすのみそ炒め ～上手に減塩レシピ～



■材料(1人分)

なす	50g
ピーマン	15g
げんた万能うまみそ	10g
酒	10g
サラダ油	5g
片栗粉	0.2g
水	少量

■作り方

- ① なす、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② げんた万能うまみそと酒を混ぜ合わせておく。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで①を炒め、火が通ったら②を入れて少し煮つめる。
- ④ 最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

■使用商品



げんた万能うまみそ

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)
97	1.1	5.2	9.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
194	153	26	0.5

日本食品標準成分表2010で計算