

栄養士おすすめ献立

2022年6月9日(木)夕食

彦根産焼き茄子の甘酢浸し



材料(4人分)

茄子	240g
大葉	4g
濃口醤油	16g
酢	16g
砂糖	12g
だし汁	24g
油	12g

作り方

- ① 茄子のヘタを取り、乱切りにして水にさらす。大葉は刻んでおく。
- ② Aの調味料をあらかじめ合わせておく。
- ③ 鍋に油を入れ、茄子の水気を取り、皮を下にして入れ2~3分ほど焼く。
- ④ Aの合わせ調味料に③の焼き茄子を浸す。
- ⑤ 刻み大葉をのせ、お好みの皿に盛り付けて完成。

栄養価(1人分)

エネルギー	57cal	たんぱく質	1.0g
脂質	3.1g	炭水化物	6.6g
食塩	0.6g		

【一口メモ】

茄子の皮に含まれる色素成分のナスニンには、抗酸化作用があり、細胞の老化やがん化を抑える作用が期待できます。



メニュー考案者:株)南テストイパル 栄養士 横田

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital