



揚げなすのサラダ詰め



エネルギー95kcal、たんぱく質1.5g、脂質7.6g、食塩相当量0.3g  
※1人当たり

ポイント

- 材料 (2人分)
- ・なす..... 小2個 (140g)
  - ・トマト..... 1/2個 (60g)
  - ・きゅうり..... 1/4本(30g)
  - ・玉ねぎ..... 1/8個(30g)
  - ・しそ..... 2枚
  - ・ポン酢..... 大さじ1
  - ・油..... 適量

- ①トマトは7～8mm角に切る。きゅうりは千切り、玉ねぎは薄切りにする。すべてボウルに入れ、ポン酢を加えて混ぜ合わせる。
- ②なすはヘタのまわりにぐるりと切り目を入れてガクを除き、縦に1本切り目を入れる。
- ③フライパンに1cm深さの油を180℃に熱し、②を入れて転がしながら揚げ焼きにする。なすがしんなりとしたら、油を切る。
- ④なすの粗熱がとれたら切れ目を広げて①を等分に詰め、上に刻んだしそをちらす。冷蔵庫で冷やす。



鶴巻正美さん 渋谷多美子さん

なすを丸ごと1個調理することにより、調理中に断面から栄養素やうま味が流出したり、油を吸収しすぎるのを防ぐ効果があります。