

## 野菜摂取メニュー

## 減塩メニュー

## 揚げなすサラダ

材料	分量(g) 4人分
たまねぎ	120
油	適量
なす	320
かいわれ	20
酢	16
砂糖	※調味料 16
しょうゆ	6
ごま油	2

◆ 『1日350gの野菜摂取を！』  
1日平均280gの野菜を摂っています。  
1日プラス70gの野菜を。

- ◇野菜摂取メニュー 1品相当分の野菜使用量が70g以上のメニュー  
◇減塩メニュー 副菜1品相当分の食塩相当量が0.7g以下のメニュー

(1人分)

副菜

【情報提供者 大野浦病院栄養科】

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
98Kcal	0.2g	115g

【作り方】

- ① たまねぎは薄切りにスライスし、水にさらしておく。なすは揚げる直前に、へたを切り落として縦半分に切り、皮目に斜めに切り目を入れる。
- ② フライパンに油を2～3センチ深さに入れて180度に熱し、なすを2回に分けて皮目の方から入れ、途中返して火を通し、油をきって取り出す。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。皿に揚げなす、水気を切ったスライスたまねぎ、かいわれの順に器に盛り付け、ドレッシングをかけて完成。

《ポイント》

なすは油と相性がよく、揚げるとコクが増します。また、皮目に切れ目を入れておくと火の通りがよく、少ない油でも揚げられます。



◆ 『食塩は1日8g以下に！』  
1食当たり2.6gを目指しましょう。  
(目安) 主菜1.2g + 副菜0.7g + 副菜0.7g

【作成 広島県西部保健所】