茄子の揚げだし

＜材料＞
なす　50ｇ
油　　6ｇ
しそ　1ｇ
だしわりつゆの素　　5ｇ
ごま　0.5ｇ

＜栄養量＞

エネルギー　62.5Ｋｃａｌ
蛋白質　　0.9ｇ
カリウム　　124ｍｇ
リン　　23ｍｇ
食塩相当量　0.4ｇ

＜作り方＞
1.茄子はくし切りにし、水にさらし水気を切る
2.しそは千切りにする
3.1 のなすを素揚げにし盛り付け、だしわりつゆの素をかける
4.3 の上にごま、切ったしそをのせる

偕行会　管理栄養士