茄子の洋風翡翠煮

＜栄養量＞

エネルギー：11kcal
たんぱく質：0.5g
カリウム：90mg
リン：13mg
食塩相当量：0.4g

＜材料　一人分＞

なす　40g
固形コンソメ　1g
水　10g(小さじ2)

＜作り方＞

① なすは皮をむき、輪切りにして茹でこぼす。

② 鍋に、水気を取ったなす、コンソメ、水を入れ、煮含める。

ポイント

煮詰め具合により、味の濃さが変わってくるため、しっかり煮含めましょう。

偕行会　管理栄養士