煮びたし

＜材料＞

なす	50g
減塩だしわりしょうゆ	5g(小1)

＜栄養量＞

エネルギー	14kcal
蛋白質	0.8g
カリウム	111mg
リン	17mg
食塩相当量	0.4g

＜作り方＞

1.なすは皮をむいて、くし切りにして茹でこぼし、だしわりしょうゆを加えてサッと煮る。

偕行会　管理栄養士