



だいとう  
キラキラ大東 

やさしい  
レッツ♪野菜  
クッキング

なすの  
たたき



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・ なす…4本
- ・ 揚げ油…適量

ちょうみりょう  
★調味料★

- ・ ゆず果汁…小さじ2
- ・ 酢…小さじ2
- ・ 砂糖…小さじ1と半分
- ・ 淡口しょうゆ…大さじ1

★トッピング★

- ・ かつお節…お好み
- ・ こねぎ…お好み
- ・ たまねぎ…お好み

つく かた  
【作り方】

- ①なすは縦長に8等分して、水にさらしてアクをぬき、水気をよく切っておく。たまねぎは薄切りにし、塩もみをしたあと、水にしばらくさらし、水気を切っておく。こねぎは、小口切りにする。
- ②揚げ油を熱し、なすを素揚げする。
- ③調味料を合わせ、揚げたなす、たまねぎ、こねぎとあえて、仕上げにかつお節をのせて完成。

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：111キロカロリー  
たんぱく質：8.8グラム  
脂肪：4.4グラム  
塩分：0.8グラム