



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