

# ナス揚げ南蛮

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 424kcal,たんぱく質 15.2g  
脂質 33.3g,食塩相当量 1.5g

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



## 【作り方】

- ①きゅうり、玉ねぎはみじん切りにし、玉ねぎは電子レンジで加熱し（600W1分）、冷ましておく。
- ②ゆで卵を作る。ゆで卵はフォークで潰し、①とAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③なすと厚揚げを一口大に切る。
- ④ビニール袋になすと片栗粉を入れ、振って片栗粉を満遍無くなじませる。
- ⑤フライパンに油を敷き、なすと厚揚げをきつね色になるまで加熱する。
- ⑥別のフライパンに★の調味料を入れ、弱火で加熱し、ふつふつとしたら⑤を入れる。
- ⑦器にしそを敷いて⑥を入れ、上から②をかける。

## 【材料（2人分）】

●厚揚げ	約2/3丁(70g)	●卵	1個(50g)
●なす	1本(60g)	●玉ねぎ	約1/10個(15g)
○油	小さじ2(8g)	●きゅうり	約1/5本(15g)
○片栗粉	小さじ2(9g)	○マヨネーズ	小さじ4(16g)
★酢	小さじ2(10g)	○塩	少々(0.3g)
★濃口醤油	小さじ1(5g)	○こしょう	少々
★砂糖	小さじ1(5g)	●しそ	1枚

## アレンジ！\*お家deやさしおベジ増し\*



●タルタルソースは塩の代わりにカレー粉を入れてもおいしいよ!!

香辛料を使うことで美味しく  
減塩できるよ!

