



なす

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## 肉巻きなすの酢豚風

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	316kcal
たんぱく質	・・・	12.8g
脂質	・・・	22.5g
炭水化物	・・・	9.7g
食塩相当量	・・・	1.1g
野菜の量	・・・	90g

減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量0.7g となります。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表 (2020年版 (八訂))」による算出量です。

### 材料 (2人分)

なす	・・・	中1/2本
ミニトマト	・・・	6個
さやえんどう	・・・	5本
玉ねぎ	・・・	中1/4個
豚ロース薄切り肉	・・・	6枚
片栗粉	・・・	少々
サラダ油	・・・	大さじ1
酢・酒・砂糖	・・・	各小さじ2
A しょうゆ*	・・・	小さじ2
水	・・・	100ml
B 片栗粉	・・・	小さじ1
水	・・・	大さじ1

### 作り方

- ①なすは皮に数か所軽く切り目を入れ、スティック状になるように6等分にし、水に10分程つける。  
ミニトマトはヘタを取る。さやえんどうは筋を取る。  
玉ねぎは薄切りにする。
- ②豚肉を広げ、片栗粉を薄くまぶし、①のなすをのせて巻く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて蓋をし、時々転がしながら中火で5分焼く。さやえんどう、玉ねぎ、トマトを加えて軽く炒め、Aを入れて煮からめる。
- ④最後にBの水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら器に盛る。

※調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

\*減塩しょうゆでもお作りいただけます。





きゅうり

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## たたききゅうりのさっぱり和え

### 栄養成分表示（1人分）

エネルギー	・・・	42kcal
たんぱく質	・・・	0.9g
脂質	・・・	2.0g
炭水化物	・・・	3.4g
食塩相当量	・・・	0.5g
野菜の量	・・・	100g

減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量0.3g となります。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表（2020年版（八訂）」による算出量です。

### 材料（2人分）

きゅうり	・・・	2本
ちりめんじゃこ	・・・	大きじ1
ごま油	・・・	小さじ1
しょうゆ*	・・・	小さじ1
酢	・・・	小さじ1
砂糖	・・・	小さじ1
ポリ袋	・・・	1枚

### 作り方

- ①きゅうりはヘタをとり、5等分程の大きさに手でちぎりポリ袋に入れる。  
麺棒で食べやすい大きさまでたたき、つぶす。
- ②ポリ袋に全ての材料を入れたら、空気を抜き、袋の上部で結ぶ。  
結び目を持ち、揉みこむようにして味を絡ませる。

\*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

※調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

