

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 塩分、おひかえ 茄子って！

考案者 岡本 裕子



### 材料(2人分)

- 茄子 200g
- 大根 180g
- 小ねぎ 1~2本
- 醤油(減塩) 大1
- 酢 大1
- 揚げ油 適量

### 作り方

- 1 茄子を洗い、3~4センチくらいの輪切りにし、片面に格子の切れ目を入れる。
- 2 大根をおろして軽く水気をきる。
- 3 小ねぎを小口に切る。
- 4 フライパンに油を1cmくらい入れ、茄子を揚げる。
- 5 器に格子面を上にした茄子を置き、大根おろしをのせ、醤油(減塩)と酢を合わせたものをかけ小ねぎをちらす。

#### POINT

茄子に格子の切れ目を入れて揚げているので少量の油でも揚げられます。茄子にもコクが加わり、少量の調味料でいただけるので塩分も控えることができます。醤油(減塩)と酢の代わりに天つゆや一味など加えてもおいしいです。茄子がご馳走になります。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>