

なすのはさみ揚げ

なすの皮の紫色は、ポリフェノール的一种でナスニンによるものです。老化やがんを予防する効果が期待できます。

材料 4人分

25分

(A)	●なす	4本	●小麦粉 大さじ4
	●玉ねぎ	1/2個	●卵 1個
	●鶏ひき肉	200g	●パン粉 1カップ
	●卵	1/2個	●揚げ油 適量
	●塩	少々	●ウスターソース 大さじ1
	●こしょう	少々	(B) ●トマトケチャップ 大さじ2
			●砂糖 小さじ1



1人分 栄養価

エネルギー 304kcal たんぱく質 14.4g

脂質 19.8g 食塩相当量 1.0g

地産地消



なす 千葉県は全国14位 ※令和5年農業産出額

千葉県産のなすは、6月中旬から7月中旬に旬を迎えます。おいしいなすを選ぶポイントは、果皮が濃い紫色で、ツヤとハリのあるものを選ぶことです。また、ガクの先がしおれていないものがおすすめです。※ガクとは、ヘタの下にあるトゲのついた傘のような部分を指します。

作り方

- 1 なすはガクを取り、縦半分に切る。断面に対して平行に切れ目を入れる。
- 2 ボウルにみじん切りにした玉ねぎと(A)を入れ、よく混ぜた肉だねをなすの切れ目にはさむ。小麦粉、溶いた卵、パン粉の順についたら180℃の揚げ油で7～8分揚げる。
- 3 鍋に(B)を入れて軽く煮立たせ、ソースを作り、揚がったなすにかける。



東金市
管理栄養士監修

1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

餃子のタレの塩分量

塩分量は商品により異なります



酢こしょう
1食分(15g)



塩分 0.0g

酢しょうゆ
1食分(15g)



塩分 1.1g

しょうゆ
1食分(15g)



塩分 2.2g

塩分を
摂りすぎない
工夫

餃子は1食分(6個)で約1.8gの塩分があります。味を確かめてから調味料を使うようにしましょう。また、酢には塩分は含まれておらず、酢の酸味は塩味を実際よりも強く感じさせる効果があるのでおすすめです。



福岡支部