



## なすの揚浸し



### 材料(5人分)

- なす…1パック(430g) 乱切り
  - かつおと昆布の天然だしパック…2パック
  - 水…450cc ● 砂糖…20g
  - しょうが すりおろし…18g
  - しょうゆ…15g
- ほんだしの場合
- ほんだし スティック…1本(8g)
  - 水…450cc ● 砂糖…20g
  - しょうが すりおろし…18g
  - しょうゆ…15g
- ししとう、オクラ、いんげんなどお好みで

※浸しておいた出汁が半分程度残った場合の栄養量です。

**栄養量**

- ・エネルギー…126kcal
- ・たんぱく質…1.1g
- ・脂 質…10.7g
- ・炭水化物…6.6g
- ・カルシウム…16.2mg
- ・鉄 分…0.3mg
- ・食物繊維…1.9g
- ・食塩相当量…0.2g

- ①だしパック2つ、水450ccを火にかけて5分ぐらい煮出して濃いめの出汁をとります。砂糖、しょうがすりおろし、しょうゆを加えます。  
〈ほんだしの場合〉  
450ccの湯にほんだし1本8g、砂糖、しょうがすりおろし、しょうゆを加えて出汁にします。



- ②乱切りしたなすを180~200℃の油で揚げます。揚げたなすから①の出汁に浸っていきます。



- ③なすが出汁を吸うまでそのまま置いておきます。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷めます。
- ④ししとう、オクラ、いんげんなどあったら一緒に揚げて浸しておくといいです。

