

かぼちゃとナスのお浸し

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 73kcal たんぱく質 1.6g 脂質 4.1g
炭水化物 7.8g 食塩相当量 0.7g

L 調理時間 / 40分

野菜量 / 83g

材料（1人分）

- かぼちゃ 30g
- なす 50g
- 油 3g
- 生姜 3g
- めんつゆ 50g
- 水 50g
- しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① かぼちゃ、なすは薄切りにする
- ② フライパンに油をしき、①を入れ、中火で焼く
- ③ ボールに水・めんつゆ・醤油・すりおろしたショウガを入れ、②を加えて10分程度漬け込む
- ④ 取り出して器に盛り付ける

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② おからの煮物

主菜 サンマの塩焼き

汁物 ほうれん草と上げの味噌汁

副菜
① ★かぼちゃとナスのお浸し

デザート・ドリンク
お茶

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻