

# 揚げ茄子の甘酢浸し

70 kcal 蛋白質 1 g 塩分 0.1 g

## 美味しく減塩のコツ！

甘酢にすることで減塩効果！

長葱を半分に分け、半分を加熱し、半分を過熱後に合わせることでネギの甘味とネギ本来の食感を嗜めます。



## 材料（1人分）

ナス	60g
菜種油	3.6g
長ネギ	20g
(A)砂糖	5g
(A)穀物酢	3g
(A)ごま油	2.4g
(A)濃口醤油	0.5g
(A)胡椒	0.1g

## 作り方

- 1 ナスを食べやすい大きさに切り、160℃の油で素揚げする。
- 2 調味料Aにみじん切りにしたネギを半分入れ加熱し、ネギの風味を調味料Aに移します。残り半分のネギを過熱後合わせ入れる。
- 3 調味料Aを混ぜ合わせ1のナスと2のネギに浸す。
- 4 ナスの上に3のネギをのせて完成です。