

きほくの塩分控えめレシピ

なすとピーマンのさっぱり揚げびたし

お手軽で簡単に
おいしい!
夏の定番おかず

鬼北町保健師
おすすめ!

1 杯あたり
塩 分

0.6 g

カロリー

79

Kcal

調理時間

7

分



材料（2人分）

なす…300g（中2本）

ピーマン…100g（3個）

A

めんつゆ（ストレートタイプ）
…大さじ3

酢…大さじ1

おろししょうが…小さじ1

（チューブなら3cm程度）

作り方

- ① バットに A を入れて混ぜる。
- ② なすはヘタをとり乱切りにする。ピーマンはヘタ・わたをとり乱切りにする。
- ③ 180度の油でなす・ピーマンを素揚げし、色鮮やかになったら取り出して油を切る。
- ④ ①になす・ピーマンを入れて全体を和えるように軽く混ぜたらできあがり。

地元の旬の野菜を食べて減塩！

新鮮な旬の野菜は、濃い味付けをしなくても、十分美味しさを楽しむことができます。野菜に含まれるカリウムは、ナトリウム（塩分）を排出する働きもあります。愛媛県・鬼北町は旬の食材の宝庫！地元の美味しい野菜をたくさん食べましょう。

