

茄子のサラダ ピーナッツドレッシング



栄養価(1人分)

エネルギー 200kcal、たんぱく質 3.9g

脂質 15.9g、食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

◎茄子	2本(200g)	ピーナッツバター(無糖)	大さじ1(18g)
◎白だし	大さじ1/2	オリーブ油	16g
トマト	60g	ワインビネガー	8g
パプリカ(黄)	50g	マスタード	2g
サラダ油	大さじ1/2(6g)	食塩	0.8g
パセリ	1g		
ミント	1g		

作り方

1. 茄子は1.5cm角の角切りに切り、ビニール袋に入れて白だしを加え揉み合わせる。
トマトは2cmの角切り、パプリカ(黄)は種を取って2cm角に切る。
パセリとミントはみじん切りにする。
2. ピーナッツバター(無糖)、オリーブ油、ワインビネガー、マスタード、食塩を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、1の茄子を入れて炒め、しんなりしてきたらパプリカを加えてサッと炒める。
熱いうちにボウルに入れ、トマトと2のドレッシング、パセリ、ミントを入れて混ぜ合わせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報
←