

目標
1日食塩 6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

秋なすの茶せん煮

茶せんとは抹茶をたてるときに使う道具のことで、形が似ていることから「茶せん煮」という名前がついたといわれています
厚揚げと一緒に炊くと、良質なタンパク質も摂取できます

藤井病院
栄養科
管理栄養士



1人分 98kcal
タンパク質 1.1g
カリウム 157mg
リン 29mg
食塩 0.7g

材料 (2人分)

なす 小ぶり 2本 (120g)
ごま油 大さじ 1 (12g)
だし汁 50cc
濃口醤油 大さじ 1/2 (9g)
砂糖 小さじ 1 (3g)
みりん 小さじ 1 (6g)
黒胡椒 適量

1

なすはヘタを残してガクのみ切り、縦に 5 ～ 7mm の間隔で切込みを入れる

高温
やけど注意

2

耐熱の袋に①のなすとごま油を入れ、もんでなじませる
電子レンジで柔らかくなるまで (500W 約 2 ～ 3 分) 加熱する

3

鍋にだし汁と調味料を入れて煮立たせる
②のなすを入れて、5 ～ 10 分中火で煮る (なすは電子レンジで加熱後水が出るので、水気を切って鍋に入れる)

4

少し深めの器に、ヘタを持ってねじりながら盛り付ける
(味がしみこむよう、冷蔵庫に 1 時間ほど冷やしても OK)

黒胡椒が苦手な方は、鷹の爪やショウガを煮汁に入れて炊くと美味しいです

5

最後にお好みで黒胡椒をかけて、できあがり

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

医療法人 良秀会 2021.9

掲示期間：2021 年 9 月 25 日まで