

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

アジとナスのカレー南蛮

藤井病院
栄養科
管理栄養士

★写真の分量は行程は2人前、出来上がり1人前



栄養素量：1人分
エネルギー 199kcal
たんぱく質 11.5g
脂質 10.5g
炭水化物 15.4g
カリウム 398mg
リン 151mg
食塩 1.1g

材料 (1人分)

まあじ(切り身).....50g	※ぼん酢しょうゆ.....
なす.....30g	小さじ2(12g)
酒.....小さじ1/2(2.5g)	※穀物酢.....小さじ1(5g)
こしょう.....0.1g	※本みりん.....小さじ1(6g)
片栗粉.....小さじ1(6g)	たまねぎ.....20g
カレー粉.....小さじ1(2g)	にんじん.....5g
オリーブ油.....小さじ2(8g)	白ねぎ.....10g
糸唐辛子(タカの爪).....0.5g	しそ(葉・生).....1g

1

玉葱はスライス。
人参、白ネギは
千切りにし、水にさらす



2

※の調味料をあわせ
軽く水気を切った①と
併せておく



3

茄子は縦切りにして
水に漬け
アクを抜いた後水気
をふき取る



4

アジ(フィレ)は食べや
すい大きさに切り酒とコ
ショウをふりかけておく
注) 骨があれば
ピンセットで抜く



5

片栗粉とカレー粉を
軽く混ぜ合わせ③④
にまぶしておく



6

フライパンに油を敷き
アジとナスを中火で
片面2~3分ずつ焼く



7

熱いうちに②と混ぜ合
わせ30分以上
漬け込む



8

器に盛り付け千切りにしたしそと糸
唐辛子を添えて出来上がり

★②⑤⑦の行程は袋(フリーザーバッグ)を利用すると
便利です

★アジは骨ごと食べる小あじでなく切り身を使用する
ことでリンをへらすことができます
また、カットしてある刺身の切り身を利用すると
骨抜きの手間は省けます