

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

藤井病院
栄養科
管理栄養士

冷凍揚げ茄子で作るオイマヨ炒め



栄養量：1人分
エネルギー 110kcal
たんぱく質 1g
食塩 0.5g
カリウム 183mg
リン 30mg

材料 1人分

冷凍揚げ茄子 50g
玉ねぎ 20g
油 小さじ 1(4g)
オイスターソース 3g
マヨネーズ 3g

1 玉ねぎは皮をむき、食べやすい大きさに切る



2 フライパンに油を入れ 揚げ茄子と玉ねぎを加えて火が通るまで中火で炒める (2~3分ほど)

3 オイスターソースとマヨネーズをあらかじめ混ぜておき、②に入れてさっと炒める



冷凍揚げ茄子は冷凍のまま炒めて下さい

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください