

目標
1日食塩 6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

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

藤井病院
栄養科
管理栄養士

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



2026.1 揭示期間：2026年1月25日まで