



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



写真提供イメージです

1人分
エネルギー
319 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

1人分
カリウム
477 mg

香ばしい焼き茄子とたっぷりの薬味で、
食欲がない時もさっぱりと

冷やし焼き茄子そば

なすに含まれるカリウムは余分な塩分の排出を助けます。
ささみでたんぱく質を補うことで、加齢による体の衰え予防にも
おススメの1品となります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

茹でそば	2玉	大葉	4枚
鶏ささみ	2本	みょうが	1個
なす	3本(180g)	おろし生姜	少々
白だし	小さじ1	めんつゆ(ストレート)	適量

- 1 なすはガクの周りにぐるっと1周切り込みを入れ、グリル等で皮が真っ黒になるまで焼き、氷水に通して皮をむきます。
- 2 なすは縦に裂き、白だしをかけて冷蔵庫で冷やします。
- 3 鶏ささみは筋を取って茹で、細く裂きます。
大葉とみょうがは千切りにします。
- 4 そばを茹で、冷水でしっかり揉み洗いして水気を切ります。
- 5 器にそばを盛り、なすとささみをのせ、薬味を添えてめんつゆをかけます。

ココがPOINT!

なすは熱いうちに皮をむくときれいに剥けます。
白だしで下味をつけて冷やすことで、なすの美味しさが際立ちます。