

揚げなすの サラダ



おいしい給食のレシピ動画（最上保健所）
大蔵村保育所「にがてな野菜のおいしい料理」より

【材料1人分】

- | | |
|-------|--------|
| ・なす | 60 g |
| ・きゅうり | 30 g |
| ・にんじん | 25 g |
| ・ツナ缶 | 10 g |
| ・いりごま | 1 g |
| ・砂糖 | 0.75 g |
| ・しょうゆ | 4.5 g |
| ・ごま油 | 1.5 g |
| ・酢 | 3 g |
| ・揚げ油 | 適量 |

調味料

【作り方】

- ① なすを半月切りにし、油で揚げます。
（多めの油で炒めてもよいです。）
- ② きゅうりは細く切ります。
- ③ にんじんも細く切って茹で、水で冷まします。
- ④ なす、きゅうり、にんじん、ツナ缶を合わせます。
- ⑤ 調味料を合わせ、④と和えたら完成です。

栄養成分表示

エネルギー96kcal / たんぱく質3.3g / 脂質6.7g /
炭水化物 7.5g / 食塩相当量0.7g / 野菜使用量115g

なす

を冷凍保存して手軽に美味しく調理♪

- ① なすを水洗いして、水気を切る
- ② 乱切りや4～5cmの棒状に切る
- ③ 油でしっかりと炒め粗熱を取る
- ④ 冷凍用保存袋に平らに入れて冷凍する



自然解凍して
和え物やサラダに



凍ったまま調理して
みそ汁の具材に



資料作成（問合せ先）

山形県最上保健所地域健康福祉課
山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

Tel0233-29-1267
Tel023-630-2313

地域食生活・健康情報ステーション
令和7年度 第4号