

なすのからし漬け

●材料（作りやすい分量・約50食分）

なす・・・・・・・・1.5kg
 塩・・・・・・・・70g
 みょうばん・・・・2g
 しょうゆ・・・・200ml
 酢・・・・・・・・75ml
 砂糖・・・・・・・・170g
 粉からし・・・・40g



みょうばんでなすの色も
きれいに仕上がります！



1食分の
野菜の量
30g

●作り方

- ①なすは1cm厚さのいちょう切りにして水にさらしアクを抜く。
- ②①のなすの水気をきり、塩、みょうばんを加えて揉み、半日（3～4時間）漬ける。
- ③別のボウルで漬け込み液をつくる。砂糖に粉からしを混ぜておき、しょうゆ、酢、砂糖、粉からしを混ぜる。
- ④②の水気を絞ったなすを③のボウルで混ぜ、ジップロックに移し、保存する。

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー 26kcal
 ◆たんぱく質 0.7g
 ◆脂質 0.1g
 ◆炭水化物 5.6g
 ◆食物繊維 0.7g
 ◆食塩相当量 1.0g