cookpad
【かるしお®クッキング】

ごま油香る、ナスとちりめんのぽんず炒め

材料（2人分）

なす　2本
ごま油　大さじ2（28g）
さかもと　かるしお®ちりめん　10ｇ

★手造りひろた食品
手造りひろたの減塩かるしお®ぽんず　大さじ1（16g）
★おろししょうが　小さじ1（5g）
みりん　小さじ1.5（9g）
白ごま　少々（1g）
細ねぎ(刻み)　適量（3g）

食品成分表 しらす比
85% 減塩

食品成分表
ポン酢しょうゆ比
33% 減塩

作り方

1. なすはへたを切り落として一口大に切る。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、なすの皮目を下にして並べ入れ、全体に焼き色が付くまで中火で焼く。
3. ちりめん、★を加えて水分をとばしながらからめる。
4. みりんと白ごまを入れ、絡める。
5. 器に盛り、細ねぎをちらす。

栄養価（1人分）

エネルギー	166kcal	脂質	14.5g	カリウム	193mg
たんぱく質	3.1g	炭水化物	6.8g	食塩相当量	0.6g

このマークが目印！

かるしお®認定商品

「減塩」で「おいしい」製品を国循が審査し、かるしお®認定基準を満たした製品に対して、かるしお®認定マークの表示が認められています。

国循認定

レシピ作成・写真：国立循環器病研究センター　産学連携本部　社会実装推進室　佐藤・松本