

野菜バリバリ！

水ナスジャム



作り方

- ①水ナスはヘタを取り、皮をむいて1cm角に切る。
- ②ボウルに水と塩をひとつまみ入れ、切った水ナスを10分程ひたしてアクを抜く。
- ③②をザルにあけ流水でさっと洗い、水気を絞る。
- ④鍋に水ナス、砂糖、レモン汁を入れて水分がなくなるまで煮詰める。

材料 (2人分)	めやす	分量
水ナス	1個	約200g
砂糖	重量の40%	80g
レモン汁	大さじ1	15g
塩 (アク抜き用)	ひとつまみ	

栄養成分 (1人分)

エネルギー	178kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	45.4g
食塩相当量	0g あく抜き用 の塩分除く
野菜使用量	100g

野菜は1日5皿食べよう！ ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2

朝1皿 野菜サラダ

昼2皿 けんちん汁 おひたし

夕2皿 きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
管理栄養士で構成 (令和2年10月作成)