

投稿日：2025/05/19

夏の食欲不振に！
なすの揚げ浸し

副菜

食欲不振

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

材料(3食分)

なす	3本(1本約80g)	A) 水	大さじ4
油	大さじ3	A) めんつゆ3倍濃縮	大さじ4
		大葉	1枚

健康レシピが見られる！
お得に健康管理！

P ポイントも貯まる！

今すぐ無料でダウンロード！詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認いただくか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。

電子
お薬手帳

ポケットファーマシー

App Store

Google play

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ！
レシピの健康ポイント

①夏のミネラル補給に！

夏は汗をかきやすく、ミネラルが失われがちです。そのままにしておくと夏バテの原因にもなりかねません。なすは、暑い時期のミネラル補給にぴったりの食材です。

②暑い時期は冷やしても美味しい！

このレシピは冷蔵庫で冷やしても美味しくお召しあがりいただけます。暑い日でもさっぱりとして食べやすいので、ぜひお試しください。

栄養成分(1食分)

エネルギー	91kcal	炭水化物	5.2g	塩分	0.5g
たんぱく質	1.1g	糖質	3.4g	カリウム	193mg
脂質	8.1g	食物繊維	1.8g		

作り方

1

なすはヘタを切り落とし、縦半分に切る。表面に格子状の切り込みを入れ、さらに縦に2～3等分に切る。5分ほど水にさらしてアクを抜き、水気を切ってキッチンペーパーで拭き取る。



2

大きめのタッパーにAを混ぜ合わせておく。



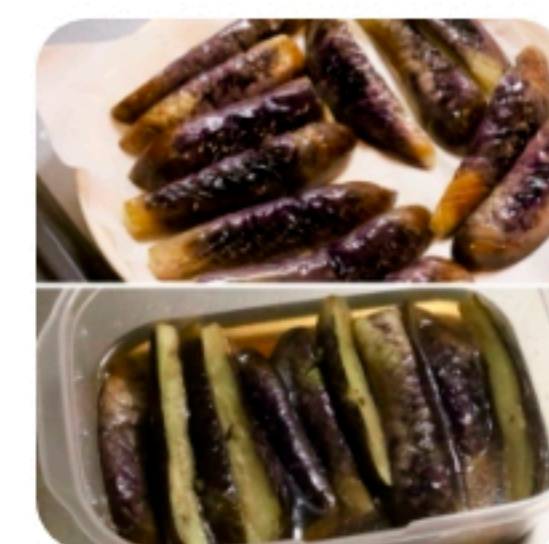
3

フライパンに油をひき中火で加熱し、なすの皮目を下にして2分ほど焼く。裏返して全面を焼き、しんなりするまで加熱する。



4

焼けたらキッチンペーパーに取り、油を吸わせ、②に10分以上浸す。器に盛り付け、千切りにした大葉を乗せて完成！



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットを参考にしております。※栄養価計算は、調理前後の量を考慮し、油は大さじ2、めんつゆは大さじ1で算出しております。

体に必要な栄養素をバランスよく摂りたい方



メイバランス 各種

Check

- 普段から食が細い
- 辛くて食欲がない
- 体重が減ってきた

こんな時の
栄養補給に体に必要な
栄養素がまとめて
摂れます少量で
高エネルギー1本125mlで
200kcalが
摂れます。

≡

精白米水稲めし
130g弱※※文部科学省科学技術・
学術審議会資源調査分科会報告
日本食品標準成分表2020年版(八訂)

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい