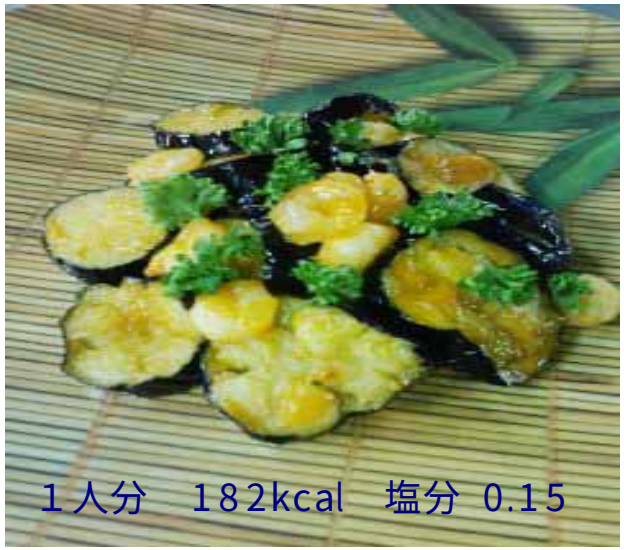
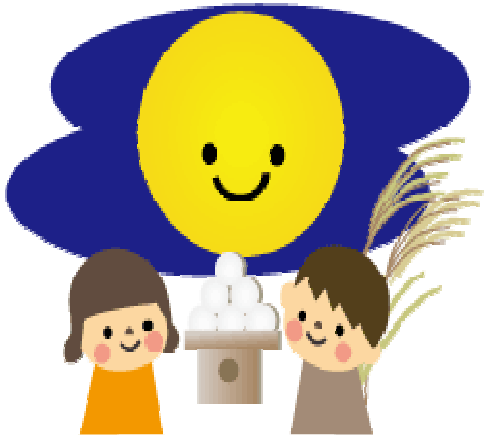
揚げ茄子とエビの冷製チリソース

材料：２人分

茄子　　１６０ｇ
揚げ油
ムキエビ　４０ｇ
スイートチリソース　小さじ２
レモン汁　小さじ２
胡椒　　適量
パセリ　　少々



１人分　１８２kcal　塩分 0.15



作り方
① 茄子は１ｃｍ幅の輪切りにし、水にさらしアク抜きする
② １７０℃の油で揚げ、油をきる
③ エビは茹でておく
④ ②の茄子は粗熱を取り冷蔵庫で冷やしておく
⑤ スイートチリソースとレモン汁、胡椒を混ぜ合わせる
⑥ 茄子とエビに⑤のソースを絡め盛りつけパセリを飾る

茄子の皮に含まれるアントシアニンには
強い抗酸化作用があり、
高血圧や動脈硬化の予防にも効果的！
スイートチリソースとレモンで酸味を活かして
塩分控えめで食べやすい一品です

延山会　西成病院　２０１０.９