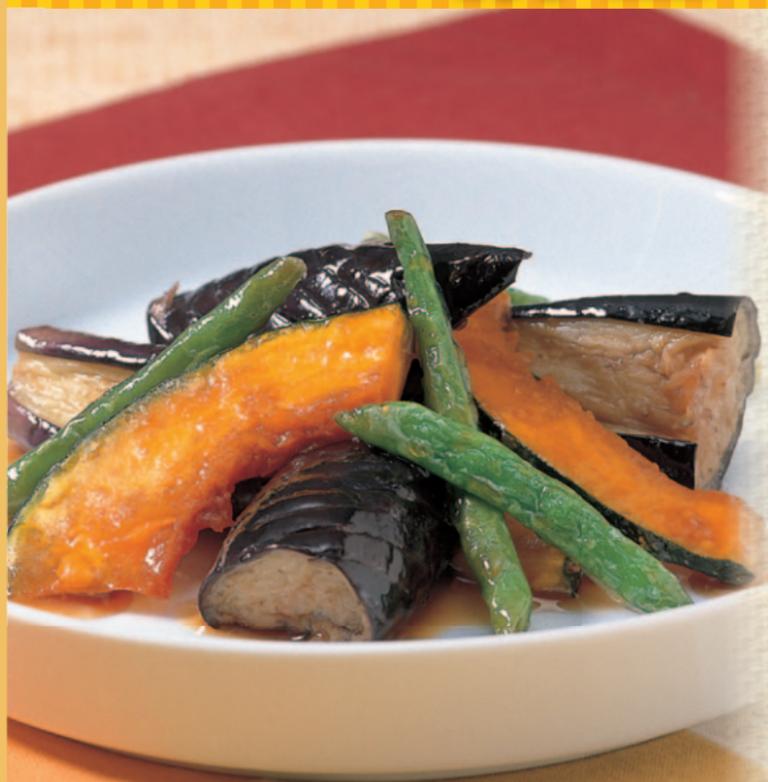


# おいしい減塩レシピ

1人あたり  
0.9g  
減塩で健康

## なすびとかぼちゃの揚げびたし

「だし」の旨味と香味野菜「土しょうが」の香りで、塩分控えめでもおいしくいただけます。天然のだし素材が入った「だしパック」は手軽で便利です。



甘味が強くてホクホクとした食感が特徴です



今回最終

1107 奈良県 奈良産直センター

かぼちゃ(くりゆたか)  
1カット(350g前後)

天ぷらや煮物、バター焼き、スープ・かぼちゃサラダなどでどうぞ。

本体 **158**円  
(税込 171円)

### 材料 (2人分)

- 208 なす ..... 2本
  - 三度豆 ..... 4本
  - 1107 かぼちゃ(くりゆたか) ..... 120g
  - 揚げ油 ..... 適量
  - 1110 産直 西村さんの土しょうが ..... 1/2片
  - 819 味パック(だしパック) ..... 1パック
- A** 醤油 ..... 小さじ2  
みりん ..... 小さじ2  
酒 ..... 小さじ2  
砂糖 ..... 小さじ2/3

### 作り方

- 1 味パックは包材の表記通り、水から煮出してしっかりだしをとり、小さじ2を**A**に加える。
- 2 なすびはヘタを切り落として縦半分になり、皮目に斜めの切り込みを入れて横半分に切る。三度豆は筋を取り、斜め半分に切る。かぼちゃは厚さ7mmの食べやすい幅に切る。
- 3 生姜はせん切りし、①に合わせておく。
- 4 180℃の油で②の野菜を素揚げし、③に漬けてしばらく味をなじませる。