

なすのサルサソースかけ

山形県 減塩・ベジアップレシピ



野菜の保存方法
(動画)については
2次元コードから
確認できます！
今回のレシピも
紹介しています↓



野菜使用量
160g

※写真は4人分です

材料(1人分)

・なす 75g
・トマト 50g
・紫たまねぎ 25g
・ピーマン 10g

調味料
・オリーブ油 3g
・レモン汁 2.5g
・にんにくチューブ 0.5g
・タバスコ 0.25g

栄養成分表示 (1人分当たり)

・エネルギー 115kcal
・たんぱく質 1.5g
・脂質 9.2g
・炭水化物 8.9g
・食塩相当量 0.0g

(推定値)

作り方

- ① なすは乱切りにし、油でしっかりと炒める。その後、粗熱を取って冷ます。
- ② 紫たまねぎを粗めのみじん切りにし、水にさらしておく。
- ③ トマト、ピーマンはお好みの大きさに切る。(写真では薄くスライス)
- ④ 調味料を合わせる。
- ⑤ 紫たまねぎを水切りし、トマト、ピーマン、調味料と合わせる。
- ⑥ ⑤をなすの上にかけて完成。

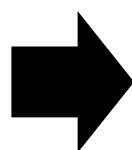
★ 冷凍保存したなすも、解凍して使えます ★

紫たまねぎは
たまねぎでもOK!



なすを冷凍保存して手軽に美味しく調理♪

- ① なすを水洗いして、水気を切る
- ② 乱切りや4~5cmの棒状に切る
- ③ 油でしっかりと炒め粗熱を取る
- ④ 保存袋に入れて冷凍する



自然解凍して
和え物やサラダに



凍ったまま
みそ汁の具材に



資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域健康福祉課
山形県がん対策健康長寿日本一推進課

TEL0233-29-1267
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
令和8年度 第3号