

なすと大豆で作るヘルシーなメインディッシュ

なすの挟み焼き生姜風味だれ



【1人分の野菜量】約100g



【1人分の栄養価】

エネルギー	226Kcal
脂質	12.3g
塩分	2.6g

材 料（4人分）

なす	2本	
玉ねぎ	1/2個	
大豆水煮	100g	
A	片栗粉	適量
	卵	1/2個
	塩	少々
	胡椒	少々
とけるチーズ	2枚	
片栗粉	適量	
ごま油	大さじ2	
生姜（すりおろす）	小さじ2	
B	醤油・水	各大さじ2
	みりん	大さじ1
酒	大さじ1	
レタス	120g	

作り方

- ① なすは1本を10切れの斜め輪切りにし、玉ねぎはみじん切りして電子レンジで1分加熱する。
- ② 大豆はマッシャーで粘りが出るまでつぶす。
- ③ 加熱した玉ねぎを②に入れ混ぜる。Aを混ぜ合わせて10個に丸める
- ④ チーズ1枚を5つに切っておく。
- ⑤ なすに片栗粉をまぶし、③をはさんで側面にも片栗粉をまぶす。（10組作る）
- ⑥ フライパンにごま油を入れ、⑤を並べて中火弱でこんがり焼いて裏返して3分ほど焼く。
- ⑦ ⑥におろし生姜とBを加えて焦がさないように両面からめる。
- ⑧ 皿にレタスをひいて、⑦を盛る。

▼料理のポイント

水煮大豆をしっかり潰すとお肉の代わりになります。

なすが油をたっぷり吸うのが気になる方は、なすに塩をふり水分をふき取っておいたり、なすの表面に軽く油を塗って表面をコーティングしておくとう余分な油を吸わずにすみます。

▼なすの栄養

なすの紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールで、生活習慣病を予防する強い抗酸化作用があります。