

# 太子町食生活改善推進協議会 若芽会考案レシピ！

## <なすのひき肉はさみ焼き～煮びたし風～>

### 材料(4人分)

	なす	3~4本		
A	合いびき肉	200g	片栗粉(なすにまぶす)	適量
	玉ねぎ	1/2個(約90g)	サラダ油(焼く用)	大さじ2
	卵	1個	めんつゆ(2倍濃縮タイプ)	100cc
	パン粉	13g(1/3カップ)	水	400cc
	塩	小さじ1/4		

### 作り方

1. なすはヘタを落とし、1cm幅の輪切りにし、16枚用意する。  
玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルにAの材料をすべて入れ、粘りが出るまでよく練る。  
練り終わったら8等分にしておく。
3. なすに片栗粉をまぶし、②1つ分をなす2枚ではさむ。
4. フライパンを熱し、サラダ油を入れ③を並べて表裏焼き色をつける。
5. 一度火を止めて、フライパンに希釈しためんつゆを入れる。  
再び加熱し、弱火～中火で焦げないように煮る。



1人分当たり

エネルギー： 258kcal      たんぱく質： 12.5g      脂質： 17.2g  
炭水化物： 12.6g      食塩相当量： 2.2g

## <旬のものを食べましょう！>

### なす

なすは90%が水分の淡色野菜。

旬のものは栄養価が高く、その時期に必要な働きをしてくれるため、(夏であれば体を冷やしてくれるなど)おすすめです！

夏が旬の野菜はなすの他に、きゅうりやトマト、枝豆、オクラなどたくさんあるので、栄養たっぷりの美味しい時期に食べましょう！

なすは油との相性がよく、油を使った料理は特においしいですね！  
ただし、水分が多い分油をよく吸収するため、高エネルギーになりやすいので、食べ過ぎに注意しましょう。

### 選び方

へたの切り口が新しく、トゲが鋭いものが新鮮です。

実にはりがあり、皮はつやがあり、色は濃い紫色を選びましょう。

