

今日の
ひと皿

野菜たっぷり ヘルシー麻婆ナス



野菜たっぷりで
低脂質!
大満足中華

材 料

■材料(1人前)

鶏ひき肉 …… 80g
ナス …… 100g
ぶなしめじ …… 40g
ピーマン …… 30g
ニンジン …… 20g

ごま油 …… 10g

小ねぎ …… 2g
糸とうがらし …… 1g

● 1人分のエネルギー …… 320kcal
● 食塩相当量 …… 1.7g

A 料理酒 …… 5g
甜面醬 …… 6g

B 豆板醬 …… 4g
しょうが …… 2g
にんにく …… 2g

C 水 …… 50ml
醬油 …… 2g
上白糖 …… 2g
鶏がらだし …… 3g

D 水 …… 3g
片栗粉 …… 5g

Point!

一般的な麻婆ナスは豚ひき肉を使用しますが、本メニューでは鶏ひき肉に変更。また、ナスを揚げずにごま油で焼くことで、脂質を大幅にカットすることができます。加えて、厚生労働省が定める「健康日本21」において、野菜摂取の目標値が350g以上に設定されていますが、本メニューではナスの他にニンジンやピーマン、しめじを加えたことで、1日に摂りたい野菜量の半分以上に摂取することができます。

作 り 方

- ①ナスは乱切り、ニンジンは短冊切り、ピーマンはタテ6～8等分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②フライパンにごま油を熱し、ナスを中火で炒め、焼き色がついたら、ニンジン・ピーマンとぶなしめじを加えて弱火で炒め、全体に火が通ったら、いったん取り出す。(少量の油でナスを炒める難しさがありますが、切った後時間を置かず調理することで加熱後の変色を防ぐことができます)
- ③鶏ひき肉を炒め、火が通ったら**A**を加えて炒める。**B**を加えてさらに炒め、香りがたったら、**C**を加えてひと煮立ちさせる。
- ④②で炒めた材料を戻し入れ、炒め合わせる。**D**の水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。小ねぎと糸とうがらしをトッピングしてできあがり。



考案・監修

聖霊女子短期大学 生活文化科 健康栄養専攻 講師
須磨 亜沙子 すま あさこ

管理栄養士。人間科学学士。学校、病院等の現場勤務を経て現職。現在、県民の健康増進を目的に食環境介入を通じた臨床栄養学的研究に取り組んでいる。