



揚げ茄子のあんかけ

【1人前】 エネルギー607kcal タンパク質19.1g 脂質16.3g 塩分1.4g 鉄分3.3mg

材料・1人分

●ごはん…………… 160g

揚げ茄子のあんかけ

- 茄子…………… 40g×3
- 揚げ油
- あん
- 鶏肉ミンチ…………… 30g
- グリーンピース…………… 5g
- 土生姜…………… 1g
- 片栗粉…………… 2g
- 豆板醤…………… 0.5
- 砂糖…………… 3g
- しょうゆ…………… 5cc
- 水…………… 20cc

春雨の酢の物

- 茹春雨…………… 90g
- 胡瓜…………… 50g
- きくらげ…………… 少々
- 砂糖…………… 4g
- 酢…………… 9g
- 塩…………… 0.3g

とうもろこし

- とうもろこし…………… 1/5本

枝豆

- 枝豆(さやつき)…………… 40g

枝豆

- びわ…………… 2個

- ① 茄子は一切れ40g程度にカットし、揚げ油で揚げる。
- ② 鍋に鶏ミンチ、土生姜、砂糖、醤油、水を入れ火にかけ、ミンチがそぼろ状になるようにかき混ぜながら火を通す。火が通ったら豆板醤を加え片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①を器に盛り、②のあんをかける。

アドバイス

夏の旬の食材を生かし、食物センイを摂りましょう。しかし、鉄制限のある方は、枝豆等豆類に鉄が多く含まれているので少しにして、他の夏野菜(茄子・胡瓜・トマト・ピーマン・オクラなど)で楽しみましょう。