



揚げ茄子のあんかけ

【1人前】 エネルギー609kcal タンパク質20.7g 脂質17.8g

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

冷奴

●絹豆腐…………… 150g
●みょうが…………… 少々

フルーツ

●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

夏野菜の代表茄子!油料理ととっても相性がよいですね。しかし素揚げで油の吸収率14%、衣がつく天ぷらでは20%なので油の使い方に注意してください。

蒸し茄子や焼き茄子などもおいしく召し上がれます。