



(1人前) エネルギー609kcal タンパク20.7質g 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  
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

## 揚げ茄子のあんかけ

- 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、水を入れ火にかけて、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。