



# なすのはさみ焼き

## 栄養士コメント

なすに肉を挟む事で、単体で食べるよりもボリュームがあり、満足感を得ることができます。なすは油との相性が良いですが、吸収率が高いので、蒸し焼きにすることで、カロリーを抑える工夫をしています。



## 作り方

ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、白ねぎ、生姜、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、2等分する。

なすのヘタの部分に包丁でぐるりと切り込みを入れて、ヘタの端を取り除く。ピーラーで4カ所ほど縦に皮を剥く。残った皮の部分には切り込みを入れておく。先端からヘタの2cm手前まで十文字に切る。

のなすの十文字の切り口に片栗粉を薄くまぶし、のひき肉だねを挟んで形を整える。

フライパン薄く油をひき、を入れて弱めの中火にし、焼き色がついたら途中で裏返し、料理酒を加えて蓋をし、5-6分蒸し焼きにする。

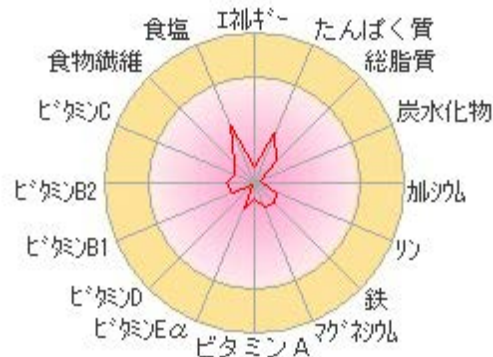
なすをとりだし、同じフライパンに醤油、みりんを入れて加熱し、タレを作る。

## 成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	278	kcal
2. たんぱく質	20.3	g
3. 総脂質	12.1	g
4. 炭水化物	17.4	g
5. カルシウム	49	mg
6. リン	187	mg
7. 鉄	1.4	mg
8. マグネシウム	57	mg
9. ビタミンA	70	μg
10. ビタミンE	1.6	mg
11. ビタミンD	0.1	μg
12. ビタミンB1	0.20	mg
13. ビタミンB2	0.27	mg
14. ビタミンC	18	mg
15. 食物繊維	4.4	g
16. 食塩	0.9	g

## 材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. 茄子	2	本
2. 鶏ひき肉	100	g
3. 玉葱	20	g
みじん切り		
4. 白ねぎ	15	g
みじん切り		
5. 生姜		少々
6. 料理酒	15	g
7. 減塩しょうゆ(こいくち)		少々
8. 片栗粉		適宜
9. サラダ油	0	適量
10. 塩(食塩)		少々
11. 黒こしょう		少々
<たれ>		
12. 減塩しょうゆ	1	小サジ
13. みりん	1/2	大サジ
<付け合せ>		
14. レタス	20	g
15. ミニトマト	2	個



(黄色い枠内は範囲内です)