

ヘルシーなすの茶せん揚

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

佐野市：岡部昌子さん



挽き肉を一部豆腐に変えることで脂肪を控えました

ヘルシーなすの茶せん揚

1人分の栄養価：エネルギー287kcal・たんぱく質13.4g・脂質18.7g・炭水化物16.1g・塩分1.0g・カルシウム72mg・鉄1.3mg

材 料(4人分)

| | |
|--------|--------|
| 木綿豆腐 | 90g |
| たまねぎ | 100g |
| にんじん | 20g |
| 鶏挽き肉 | 130g |
| A 卵 | 1個 |
| パン粉 | 10g |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 |
| なす | 8個 |
| ピーマン | 2個 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| ミニトマト | 8個 |
| パセリ | 適宜 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| 辛子しょうゆ | |

<作り方>

- ①豆腐は絞っておく。たまねぎはみじん切り、にんじんはすりおろす。
- ②鶏挽き肉と①とAを混ぜ合わせよく練る。
- ③なすはがくをきれいに整えヘタはつけておく。ヘタの手前まで縦十字に切り込みを入れて広げ、②を挟み込む。
- ④ピーマンは縦半分に切り、種とヘタをとり②を詰める。
- ⑤③を茶せんのように整え、汚れをふき取ってから、片栗粉をまぶしつけ、低めの温度で揚げる。ピーマンも同様に揚げる。
- ⑥器にミニトマト、パセリと共に盛りつけ、辛子しょうゆを添える。

健康づくりアドバイス

肥満予防には
まず食生活が
大切です

食事ポイント

献立のヒント

- 野菜の煮浸し
- みぞれ和え

1 食事は、1日3食
よくかんで
ゆっくりと

朝食
昼食
夕食



2 腹八分目に



3 清涼飲料、菓子など
甘いものは
さける



4 間食しない



5 たんぱく質は十分に
大豆製品、牛乳、
脂肪の少ない肉、
魚、卵



6 パンの量は少なめに



7 新鮮な野菜や海草は
十分に



8 果物はほどほどに



9 味付けは薄味に



10 揚げものなどの油料理や
脂身の多い肉など脂肪を
多く含むものは控えるに



11 外食するときは、栄養成分
表示などに注意し、メニュー
を選ぶ
(高エネルギーな料理が多い)