

煮なすのとろろかけ

●とちぎの特産品●
なす

●出品者●
足利市：半田昌博さん



なすを使った低脂肪料理、高齢者にもおいしく食べられます

煮なすのとろろかけ

1人分の栄養価：エネルギー103kcal・たんぱく質10.2g・脂質1.7g・炭水化物10.6g・塩分1.4g・カルシウム40mg・鉄0.9mg

材 料(4人分)

なす	4個
やまいも	100g
出し汁	4カップ
酒	大さじ2
白身魚	150g
しょうゆ	大さじ2
卵黄	1個
きざみのり	適宜

<作り方>

- ①なすはへたをとり縦半分になり、切り込みを2~3入れ、水にさらしておく。やまいもはすっておく。
- ②鍋に出し汁・酒・白身魚を入れてアクをとりながら煮込み、魚に火がとおったらとりだしておく。
- ③別の鍋に②の煮汁1/2量になす・しょうゆ大さじ1を入れて、なすが柔らかくなるまで煮込む。
- ④すり鉢で②の魚をすってから、やまいも・卵黄・しょうゆ大さじ1・②の煮汁大さじ2を入れて滑らかになるまでする。
- ⑤器になすを盛って④をかけ、きざみのりをちらす。

献立のヒント

- 筑前煮
- 海藻サラダ

健康づくりアドバイス

食文化や地域の特産品を生かし、ときには新しい料理も。

- 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- 食文化を大切に、日々の食生活を活かしましょう。
- 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ときには新しい料理を作ってみましょう。

