

麻婆点心

(まーぼーてんしん)

●とちぎの特産品●

なす・ねぎ

●出品者●

足利市：半田昌博さん



点心形式にすることで麻婆なすを食べやすく、また脂肪控えめにアレンジ

麻婆点心 (まーぼーてんしん)

1人分の栄養価：エネルギー195kcal・たんぱく質4.0g・脂質4.9g・炭水化物32.9g・塩分0.9g・カルシウム50mg・鉄0.8mg

材 料(4人分)

【饅頭の皮】	
じゃがいも	200g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	10g
【饅頭の具】	
なす	100g
合挽き肉	20g
ねぎ	30g
中華スープ	200ml
豆板醤	小さじ1
サラダ油	適量
片栗粉	少々
【麻婆ソース】	
ねぎ	20g
豆板醤	小さじ2
中華スープ	200ml
片栗粉	少々
山椒	少々
【付け合わせ】	
にんじん	適量
パセリ	適量

<作り方>

- ①饅頭の皮：じゃがいもをやわらかくなるまでゆで皮をむきつぶす。薄力粉、ベーキングパウダーを加えて耳たぶぐらいのかたさになるまで練る。
- ②饅頭の具：なすの皮をむいて十文字に切り、さらに2cm幅に切る。フライパンに油を熱し、なす、合挽き肉、みじん切りのねぎを炒め、片栗粉少々をふり入れ、さらに炒める。中華スープと豆板醤を加えて水気がなくなるまで煮込む。
- ③①の皮を12等分して②の具を包んで蒸し器で10分間蒸す。
- ④麻婆ソース：フライパンに油を熱し、みじん切りのねぎと豆板醤を炒める。中華スープを加えてひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、山椒を加える。
- ⑤付け合わせのにんじんは花形に切り、ゆでしておく。
- ⑥器に③⑤パセリを盛り、④の麻婆ソースを添える。

健康づくりアドバイス

カルシウム足りていますか

成人1人当たり1日に必要なカルシウム所要量は600mgです。牛乳は1日130g以上、豆類は1日100g以上緑黄色野菜は1日120g以上を目標に、上手に選んでたくさんとろう！

		カルシウム量	
牛乳・乳製品	牛乳	130g(約コップ7分目)	143mg
	ヨーグルト	100g(約コップ1/2杯)	120mg
	プロセスチーズ	30g(約1切れ)	189mg
豆類	豆腐	150g(約1/2丁)	180mg
	納豆	50g(1パック)	45mg
	厚あげ	50g(約1/2丁)	120mg
緑黄色野菜	小松菜	70g(約1/4把)	119mg
	菜の花	50g(約1把)	80mg
	チンゲンサイ	70g(約1/2把)	70mg

