



マーボーなす

★材料（4人分）★



エネルギー172kcal 脂質8.5g 塩分1.8g

★作り方★

- ①なすは一口大に切って、水にさらす。
- ②たまねぎ・たけのこは細切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③鍋に油を熱し、にんにく・しょうが・肉を炒め、Aを加えさらに炒める。
- ④③にねぎ以外の材料を加えて炒める。
- ⑤水・調味料・とうふを入れ、全体に火が通ったら、でんぷんを水で溶いたものに加え、最後にねぎを入れて仕上げる。

なす	160g	
とうふ	240g	
豚ひき肉	140g	
A	さとう	小さじ3(12g)
	酒	大さじ2(30g)
	こいくちしょうゆ	大さじ2弱(30g)
おろしにんにく	5g	
おろししょうが	10g	
たけのこ	60g	
たまねぎ	120g	
ねぎ	30g	
ごま油	大さじ1強(16g)	
うすくちしょうゆ	大さじ1(18g)	
赤みそ	大さじ1強(24g)	
トウバンジャン	適量	
中華だし	大さじ1(12g)	
でんぷん	大さじ1強(12g)	
水	100cc	

★ な す ★



なすは水分が多い野菜です。食物繊維はトマトよりも豊富で、皮の色はアントシアン系色素のナスニンです。油との相性がよいので、炒め物や揚げ物に向いています。漬け物をするときには、古くぎや焼きみょうばんを用いると、色素のナスニンが安定し、色鮮やかな漬け物になります。

胴に張りがあり、色つやがよく、さわって弾力のある物が新鮮です。

西条市では、絹皮なす（ぼてなす）が有名で多く作られています。

旬：7月～8月

★献立例★



五穀米ごはん・手作り春巻き
マーボーなす・ひじき入り甘酢炒め
牛乳



栄養士からのコメント

ナスニンには、抗酸化成分が含まれており、免疫力を高め、ガンや老化予防に効果があります。