



ちょっと工夫で! 脂質オフレシピ



1人分 エネルギー **191** kcal
 1人分 食塩相当量 **1.8** g
 1人分 脂質 **9.7** g

※写真はいメージです

蒸し焼きなすがトロける!
旨味凝縮ヘルシー麻婆

厚揚げのトロ旨ナス麻婆

豚ひき肉の代わりに、油抜きした厚揚げへ置き換え。さらに、なすは「揚げる」のではなく「蒸し焼き」にすることで、吸い込む油の量を大幅にカットできます。厚揚げの植物性タンパク質は消化に優しく、胃もたれしやすい6月に最適です。

脂質 17.4g オフ!
 ひき肉の場合 **27.1g** → 厚揚げの場合 **9.7g**

材料(3人分)

- | | | | | |
|------|----------|---|------|----------|
| 厚揚げ | 200g | A | 中華だし | 150ml |
| なす | 3本(300g) | | 味噌 | 大さじ1 |
| 長ねぎ | 1/2本 | | 醤油 | 大さじ1 |
| 生姜 | 1片 | | 酒 | 大さじ1 |
| にんにく | 1片 | | みりん | 大さじ1 |
| こめ油 | 小さじ1 | | 豆板醤 | 小さじ1/2 |
| | | B | 片栗粉 | 大さじ1と1/2 |
| | | | 水 | 大さじ3 |

- 厚揚げは熱湯をかけて「油抜き」をします。キッチンペーパーで水分をふき取り、5mm角に刻みます。
- なすは乱切り、長ねぎと生姜、にんにくはみじん切りにします。
- フライパンにこめ油を熱し、なすを入れます。水大さじ2(分量外)を加え、蓋をして3~4分蒸し焼きにします。
- なすが柔らかくなったら、長ねぎと生姜、にんにく、厚揚げを加えてサッと炒めます。
- 4)に混ぜ合わせたAを入れ、2~3分煮て味を染み込ませます。
- よく混ぜ合わせたBを加えてとろみをつけ、ひと煮立ちさせます。

👏 ココがPOINT!

なすは少量の油と水を加えて蒸し焼きにすることで、油の吸収量を抑えてトロトロに仕上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考