



揚げだしナスの中華風



豆腐は栄養価が高くて消化吸収にもすぐれ、弱った胃の調子を改善して食欲を増進させます。良質のたんぱく質とリノール酸を多く含み、リノール酸は血中のコレステロール値を下げるので、成人病の予防になります。また、白ネギの硫化アリルは風邪に効き、発汗、解熱、鎮静作用や体を温める働きがあり、胃腸を刺激して消化液の分泌を高め、食欲を促します。

●材料(4人分)

ナス 3本、シシトウ 1本、絹ごし豆腐 1/2丁、片栗粉 適量、白髪ネギ 適量、糸唐辛子 適量
 (肉味噌) サラダ油 大さじ1/2、ニンニク(みじん切り) 1かけ、ショウガ(みじん切り) 1かけ、白ネギ(みじん切り) 1/2本、豚ミンチ肉 150g、中華スープ 250cc、甜麺醤 小さじ2、砂糖 少々、塩 少々、ゴマ油 適量、水溶き片栗粉 適量
 (スープ) 中華スープ 400cc、紹興酒または老酒 小さじ1、砂糖 小さじ1、オイスターソース 小さじ1/2、こしょう 少々

●作り方

- 1 肉味噌を作る。フライパンにサラダ油を熱してニンニク・ショウガを加えて香り付けし、豚ミンチを加えてバラバラになるまで炒め、白ネギも加えて炒める。
- 2 中華スープに甜麺醤・砂糖・塩を加えて合わせておき、1に加えて煮込む。味が完全についたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油をまわし入れる。
- 3 スープを作る。中華スープを(粉末・表記通りに作る)鍋に入れ、順に調味料を加えて火かける。
- 4 ナスは縦1/4に切り、サラダ油(分量外)でサッと揚げる。揚げたてのナスを3のスープに漬ける。
- 5 豆腐は水切りして一口大に切り、片栗粉をまぶして揚げる。シシトウも揚げる。
- 6 器にナス・豆腐・シシトウを重ねるように盛り、熱したスープをかけて肉味噌をのせ、白髪ネギ・糸唐辛子を飾る。

ナスの皮に含まれるナスニンという成分はコレステロール値を下げて、動脈硬化を防ぎます。

健康データ
(1人分)
熱量218kcal