

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 154

1人分の栄養価

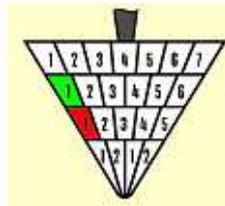
食事バランスガイド

なすのそぼろみそかけ

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



副菜1つ
主菜1つ



エネルギー	437kcal
タンパク質	11.8g
脂質	21.7g
塩分	1.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

なす...	200g ^印 (大1本、小なら2本)
鶏ひき肉...	75g ^印
日本酒...	1カップ
みそ...	25g ^印
砂糖...	大さじ1.5
みりん...	大さじ1.5
すりごま(白)...	大さじ1.5
ししとう...	4本
油(焼き用)...	大さじ3



レシピ提供者から...

ひとつこと

なすを焼くことであまり油を吸わせることなく、鶏肉は他の肉に比べて低カロリー、ごまも使うことで体に良いと思います。



作り方

なすはたてに3本くらい皮をむいて3等分の輪切りにし、水につけ、あくぬきをする。ししとうは千切りにし、熱湯でゆがき、氷水にとり、ざるにあげ水気をきっておく。鍋に酒と鶏ひき肉を入れ、火にかけ、ほぐしながら沸騰させ、アルコール分をとばす。アクがういたらすくう。

火を中火にし、みそをとかし入れる。次に砂糖、みりん、ごまを入れ、少し煮つめる。フライパンに油をしき、水気をふいたなすを裏表焼く。箸をさして、スーッと通れば出来上がり。の合わせみその中になすをいれ、みそをかける。お皿にとって上にししとうをのせる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。