



塩分は
1人分
1.9g

材料（2人分）

茄子…中3本
豚ひき肉…120g
長ネギ…10cm
にんにく・生姜…各1片
豆板醤…大さじ1/2

【 調味料 】

味噌・酒…大さじ1
ケチャップ…大さじ1/2
砂糖・醤油・ガラスープ…小さじ1
水1カップ
〈※上記調味料は合わせておく〉

E：242Kcal(写真1人分) T：30分間



- ① 茄子をくし切りにし、あく抜きせずにそのまま片栗粉大さじ1程度をまぶす。揚げ油を準備して30秒位さっと油通しする。（少し固めに揚げてください）
- ② フライパンに薄く油を熱して、にんにくと生姜と豆板醤を入れて香りが立ったらひき肉を入れて炒める。
- ③ ②に調味料、長ねぎを加えて、ひと煮立ちしたら茄子を加える。
- ④ 沸々と煮立ったらとろみをつける。最後にお酢を小さじ1程度を加えてサッと混ぜる。

茄子に豊富なアントシアニンは、天然色素のポリフェノールの一種で赤しそやブルーベリーにも多く含まれます。抗酸化作用と共に目の疲労改善に効果があります。

ピリ辛♪マーボー茄子



いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』



〈 茄子の渋みも栄養です！ 〉

わずかに感じる渋みは茄子のあくですが、これはクロロゲン酸というポリフェノールの一種です。クロロゲン酸の抗酸化作用がさらにアントシアニンの働きを助けると考えられています。茄子のあくも栄養なので長時間水にさらすとせっかくの成分が流れ出てしまいます。生や煮る料理の場合は変色防止やえぐみを取り除くために水さらしは5分程度にしましょう。油で揚げたり、炒めたりする場合にはあく抜きは必要ありません。切ったらすぐに加熱しましょう。