

# 茄子とししとうのあっさり生姜煮

## ～揚げびたしよりもヘルシーに！～



### 【材料】4人分

- 茄子            ～ 4本   ⇒ ヘタを切り落とし、縦半分に切り、皮目に格子状の切り目を入れ、水につける
  - ししとう        ～ 12本   ⇒ ヘタを切り落とす
  - 油            ～ 小さじ2
  - ★生姜            ～ 1/4片(お好みの量でよい)   ⇒ すりおろす
  - ★しょうゆ        ～ 大さじ1と1/2
  - ★みりん         ～ 大さじ1と1/2
  - ★だし汁         ～ 150cc
- ⇒白だし小さじ1/2+水150ccでもよい

★を混ぜ合わせる

### 【作り方】

- ① 野菜を切って茄子は水につけ、生姜はすりおろす。★を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油をしき、弱めの中火で茄子を皮目から焼き、両面をこんがり焼く。茄子の片面が焼けたや、ししとうも加えて焼く。  
※茄子はキッチンペーパーで水気を拭き取ってから焼く。
- ③ 焼けたら★の合わせ調味料を加え、蓋をして汁気が少し飛ぶまで煮る。
- ④ 器に汁ごと盛り付ける。

### 【1人分の栄養価】



エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
<b>69</b>	<b>2.0</b>	<b>2.1</b>	<b>22</b>	<b>1.8</b>



### 【ワンポイント】

- ♪茄子は皮目に格子状の切り目を入れると、味が染み込みやすく、箸でも切りやすくなります。
- ♪茄子は切ってから水にさらして使うと、変色防止になります。
- ♪茄子は油を吸いやすい野菜です。少量の油で焼き、調味液などの水分を加えて煮焼きをすることが、カロリーを抑えるポイントです！
- ♪魚焼きグリルやフライパンで焼いた茄子に、先月のレシピでご紹介した、「ねぎごまダレ」をかけてもおいしいですよ♪