



ナスに含まれるカリウムは、取り過ぎたナトリウムを体外に排出し、
血圧を安定させたり、むくみを改善させたりする働きがあります。カ
リウムは汗と一緒に失われやすく、不足すると熱中症のリスクが高ま
るため、適切な摂取を心がけましょう。

VOL.187

ナスと豆腐のはさみ焼き

1人分の栄養価 エネルギー154kcal、食塩相当量1.0g



材料(4人分)

ナス……………4本(400g)
ひき肉……………100g
木綿豆腐…………1/3丁(100g)
おろししょうが……大さじ1
片栗粉……………大さじ3
油……………大さじ1
└ 砂糖……………大さじ2
A しょうゆ…大さじ1と1/2
└ 酒……………大さじ1
水溶き片栗粉……………適量

作り方

- ①ナスは5mmの輪切りにして、水に5分さらした後、水分を拭き取っておく。
- ②ボウルにひき肉、木綿豆腐、おろししょうがを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ナスの両面に片栗粉をまぶし、②を適量挟む。
- ④熱したフライパンに油をひき、③を並べ、弱火で焼き目が付くまで焼いた後、裏返してふたをし、5分焼く。
- ⑤フライパンから取り出し、皿に盛り付ける。
- ⑥同じフライパンに混ぜ合わせたAを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみを付け、⑤にかけたら完成。

岡旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)