

揚げない茄子の揚げ煮浸し

平成21年度 ダイエットレシピコンテスト優秀賞

調理時間 約10分 塩分 2.7g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
261kcal ⇒ 191kcal



【材料】1人分

なす	1本
めんつゆ(ストレート)	80cc
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
油	大さじ1
白髪ねぎ	5cm分
削り節	適量

【作り方】

- (1) めんつゆに砂糖、みりんを加えておく。
- (2) 白髪ねぎを水に放しておく。
- (3) なすのへたを切り落とし、縦半分にカットしたら、皮に切り込みを入れて、油をまんべんなく塗る。
- (4) (3)を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- (5) (4)に(1)のタレをかけてラップをし、再び電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- (6) (5)を器に盛り、白髪ねぎ、削り節をかける。

【ワンポイント】

- ・ なすを油で揚げる代わりに、なすに切り込みを入れ、大さじ1の油をまんべんなく手でまぶすことにより、揚げた時と比べ、油の量を1/2以下にできます。

レシピ監修 香川栄養専門学校