茄子かば焼き丼

POINT
茄子の皮を一か所だけ剥くのがポイント！

埼玉石心会病院
大川 清　管理栄養士監修

●栄養成分［1人分］

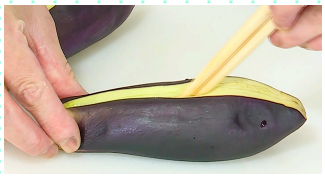
エネルギー	蛋白質	脂質	食物繊維	塩分
379kcal	7.1g	4.6g	3.8g	2.6g

●材料［2人分］

ごはん	300g（※1人前150g）
茄子	2本（260g）
小麦粉	小さじ2（6g）
油	小さじ2（8g）
しし唐辛子	4本
【トッピング】	
みょうが	1本
粉山椒	適量
【合わせ調味料】	
しょうゆ	大さじ2（36g）
酒	大さじ1（15g）
みりん	大さじ1（18g）
砂糖	小さじ1（3g）

1 しし唐辛子はヘタを取り爪楊枝で数か所刺しておく。みょうがは千切りにして、水にさらしておく。ボールに合わせ調味料を合わせておく。

2 茄子はヘタを落として、一か所だけ皮を剥く。耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ500Wで2～3分加熱する。
粗熱がとれたら、菜箸で茄子の皮を剥いた中心に線を引くように少しずつ開く。両側の少し厚みがある部分にも菜箸で線を引いて横に広げ、全体が平らになるようにしたら、ペーパーで余分な水分を拭き取る。
皮の無い方に小麦粉を振る。



3 フライパンに油を熱して、中火で茄子の粉を振った方から並べて中火で両面を焼く。しし唐辛子も一緒に両面を焼く。色よく焼けたら火を止め、取り出す。
合わせ調味料を入れて、弱火で少し煮詰める。調味料にトロミが出てきたら茄子を戻してタレをからめる。

4 器にごはんを盛り、茄子をタレと共にのせて、しし唐辛子、みょうがの千切りをのせ、お好みで粉山椒を振って出来上がり。

病院がつくった健康情報サイト
みんなの健康塾ちゃんねる

動画ではより詳しくご覧いただけます！

LINE・インスタ
フォローお願いします。