

## ヘルシー麻婆なす



### 主菜

1人前

エネルギー 223kcal

たんぱく質 14.0g

脂質 9.7g

炭水化物 18.5g

塩分 2.3g

### <Point>

夏野菜の1つとして人気のある“なす”ですが、油を吸収しやすいのが難点。そこで今回は、油を一切使わない麻婆なすを考えました。ポイントは、「なすの水分を塩もみでしっかり抜くこと」です。なすの水分を抜くことで、味がよく染み込み、食感もやわらかくなります。

### 材料（1人分）

- なす…120g
- 塩…1g（小さじ 1/6）
- 豚ひき肉…60g
- 酢…5g（小さじ 1）
- 葉ねぎ…2g
- <A>
  - ・にんにく…2.5g  
（約 1/2 片）
  - ・しょうが…2.5g
  - ・ねぎ…15g
  - ・豆板醤…3g（小さじ 1/2）
  - ・味噌（甘）…12g（小さじ 2）
  - ・水…70g
  - ・清酒…5g（小さじ 1）
  - ・砂糖…1.5g（小さじ 1/2）
  - ・こしょう…少々
- <B>
  - ・片栗粉…4.5g（大さじ 1/2）
  - ・水…5g（小さじ 1）

### 作り方

#### [下準備]

1. なすはヘタを切り落とし、縦じまになるようにピーラーで皮を剥く。縦半分に切り、斜め薄切りにする。塩を振りかけてよくもみ込み、水が出てきたらよく絞って水気を切る。
2. にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
3. 材料 A を合わせておく（以下調味料 A）

#### [作り方]

1. フライパンに調味料 A を入れて熱し、沸騰したら豚ひき肉を入れ、中火で 3~4 分煮る。
2. 塩もみしたなすを加え、混ぜ合わせる。
3. 火を止め、水溶性片栗粉（材料 B）を回し入れて混ぜたら、再度火にかけてとろみをつける。仕上げに酢を加えて混ぜる。
4. 器に盛り、葉ねぎを散らして出来上がり。