

肉巻き茄子のさっぱり照り焼き



材料・分量(1人分)

- ・豚肩ロース薄切り・・・60g
- ・茄子・・・60g
- ・塩・・・0.3g
- ・こしょう・・・0.03g
- ・片栗粉・・・5g
- ・油・・・4g
- ・酢・・・7.5g
- ・醤油・・・4g
- ・砂糖・・・4g
- ・レタス・・・20g

作り方

- ① 茄子は長さを半分に切り6等分に切って水にさらしておく。レタスは洗ってちぎっておく。調味料は混ぜておく。
- ② 豚肉を広げて塩こしょうをし、水気を切った茄子を2個のせて巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて加熱し、②を巻き終わりを下にして焼き始め、転がしながら焼き色がつくまで焼く。
- ④ 豚肉に火が通ったら、調味料を加えて煮からめる。
- ⑤ お皿に盛り付け、レタスを添える。

《栄養量(1人分)》

熱量247kcal、蛋白質11.4g、脂質15.6g、炭水化物12.7g、カリウム370mg、リン127mg、食塩0.94g

なすはナス科に属する野菜です。トマト、じゃが芋も同じナス科の野菜です。6月から9月が旬でおいしい時期です。なすのアク成分である『クロロゲン酸』や皮に含まれる、紫黒色の色素『ナスニン』は抗酸化物質のポリフェノールの一種で、コレステロール値を下げ、動脈硬化を予防する働きがありますので、なるべくアク抜きを少なく、皮ごと食べられる料理がおすすめです。アク成分である『クロロゲン酸』は、なすを切った際の変色の原因となりますが、油で炒めたり、揚げたりすると変色しにくくなります。油を使用しない場合は、切ったらすぐに水にさらすと変色を防ぐことができます。100g中の栄養成分は下記の通りで、大部分が水分です。他の野菜と組み合わせ、1日に摂取する野菜の適量(270g)の範囲の中で食べましょう。

	熱量 (kcal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
茄子	22	93.9	1.1	5.1	220	30