

★なすのはさみ揚げの献立★ 合計 577kcal 塩分 2.6g

<材料（2人分）>

☆ごはん

ごはん 240g

☆なすのはさみ揚げオーロラソース

なす 160g
鶏ひき肉 30g
玉ねぎ 30g
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ2
片栗粉 小さじ1弱
卵 10g
小麦粉 大さじ1強
クラッカー 30g
揚げ油 適量
キャベツ 120g
カレー粉 0.4g
ケチャップ 小さじ2弱
マヨネーズ 小さじ2

☆ゆきなのかき卵汁

卵 20g
ゆきな 30g
しょうゆ 小さじ1強
塩 0.6g
酒 小さじ1強
だし汁 480ml
片栗粉 小さじ1弱

☆トマトサラダ

トマト 80g
玉ねぎ 40g
おくら 2本
(ドレッシング)
ゆずこしょう 2g
オリーブ油 大さじ1強

<作り方>

☆なすのはさみ揚げオーロラソース

276kcal 塩分 1.0g

- ①なすはへたをとって、たてに二等分する。さらにそれぞれたてに切れ目を入れておき、変色しないよう、水につけておく。玉ねぎはみじん切りにする。クラッカーはビニール袋に入れて麺棒でたたいて粗めに砕く。
- ②鶏ひき肉と玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉を粘り気が出るまで混ぜ合わせ、あんを作る。
- ③キャベツは1cmの幅でざく切りし、さっとゆでてから水気をきり、カレー粉と混ぜる。
- ④①のなすの水気をきり、切り口の間②のあんをはさみ、全体に小麦粉を薄くはたく。
- ⑤卵をとく。④に卵、砕いたクラッカーの順にまんべんなくまぶして、約160~170℃に熱したサラダ油で約5分揚げる。
- ⑥ケチャップとマヨネーズをよく混ぜ合わせてオーロラソースを作る。皿に③と⑤を盛り付け、ソースを添える。

☆ゆきなのかき卵汁

29kcal 塩分 0.9g

- ①ゆきは長さ4cmに切る。
- ②鍋にだし汁、酒、塩、しょうゆを入れて沸騰させたら①を入れ、火が通ったらとき卵を加える。片栗粉を水(小さじ2)でといて加え、とろみをつける。

☆トマトサラダ

70kcal 塩分 0.7g

- ①トマトをくし型に切る。玉ねぎを1mmの薄さにスライスして水にさらす。おくらはさっとゆでて、たてに二等分する。
- ②ゆずこしょう、オリーブ油、すし酢をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③トマト、水気を切った玉ねぎ、おくらを盛り付けて②をかける。

☆ごはん

202kcal 塩分 0.0g

クラッカーを砕いて衣にしたユニークな食感のはさみ揚げです。

オーロラソースはコクがあって、塩分の少なさをカバーしてくれます。

キャベツはゆでることでかさが減り、カレー粉を使用し、塩味なしでも美味しく食べられます。

