

サイト内検索

CONTENTS

- ▶ かしい患者学
- ▶ ドクター相談室Q&A
- ▶ 知っておきたい女性のからだ
- ▶ 日常の予防
- ▶ 健康チェック
- ▶ 婦人科医をパートナーに
- ▶ 監修の先生

健康管理

- ▶ オンライン健康診断
- ▶ 月経周期表

▶ メールマガジン

▶ テーマ募集

▶ ヘルシーレシピ

▶ ヘルシーエクササイズ

▶ 病気名一覧

Girls' Navi

女の子のための
からだ系お役立ち
サイト



日本全国の
「女性外来」を検索

けんぽれん病院情報 OFFICIAL SITE

ぽすぴたる!

ヘルシーレシピ



麻婆なす

調理時間 20分

「なすの賢い食べ方・組み合わせ方」

その成分のほとんどが水分のなすは、ビタミンやミネラル類があまり多くはありません。従って、と上手に組み合わせ、足りないものを補うことが大切です。様々な食品を組み合わせることもアップ！その効果への期待も高まります。

◆疲労回復…なす(カリウム)＋豚ひき肉(ビタミンB1)⇒麻婆なす

カリウムには筋肉の動きをスムーズにする働き、ビタミンB1には肉体的な疲労を軽減する働きがあります。

◆食欲アップ…なす(カリウム)＋大根・生姜(香味成分)＋油⇒揚げなすおろし添え

カリウム不足は食欲不振を招きます。大根や生姜の香味成分が食欲を刺激し、さらに大根に含まれる様々な消化酵素は胃の働きを助けます。

◆抗酸化力アップ…なす(アントシアニン)＋トマト(リコピン)⇒ラトユイユ(夏野菜の煮込)

野菜の色素成分には、優れた抗酸化作用があります。



材料 4人分

なす…5本
豚挽肉…150g
長ねぎ…1/2本
にんにく…1かけ
油…大さじ5

■調味料A

豆板醤…小さじ1
甜麺醤…大さじ1

■調味料B

鶏がらスープの素…小さじ1/2
醤油…大さじ1
酒…大さじ1
砂糖…小さじ1
水…100cc
塩・こしょう…少々

水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ

油…大さじ1

作り方

【1】

なすはヘタを切り落とし、縦6～8等分に切る。

長ねぎ、にんにくはみじん切りにしておく。

- 【2】調味料Bを混ぜ合わせる。
 【3】中華鍋に大さじ5の油を入れてなすを強火で焼き色がつくように炒め、取り出して油をきる。
 【4】【3】に大さじ1の油を入れて挽肉をよく炒め、長ねぎ(小さじ1杯分残す)、にんにく、調味料Aの順に入れて炒め、【2】を加える。
 【5】煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼いたなすを加えて全体を混ぜ、器に盛り付け、残しておいた長ねぎをちらす。

栄養価 1人分	栄養コメント
エネルギー(kcal) 283 たんぱく質(g) 9.7 脂質(g) 22.7 炭水化物(g) 8.7 食物繊維(g) 2.9 カルシウム(mg) 33 鉄(mg) 1.2 ビタミンA(μ g) 24 ビタミンB1(mg) 0.28 ビタミンB2(mg) 0.17 ビタミンC(mg) 6 塩分相当量(g) 1.5	なすは野菜の中でも淡色野菜に分類され、菜は1日1人あたり350g以上食べることが推奨されています。緑黄色野菜のメニューを1品プラスアップ！
	おいしさのポイント！ ☆ねぎ、にんにく、豆板醤、甜麺醤は焦げないように炒め、香りを引き出すのがポイント。

[ヘルシーレシピトップへ戻る](#)

Copyright (C). 社団法人 日本家族計画協会, 2007


 JAPAN FAMILY PLANNING ASSOCIATION, INC.
 社団法人 日本家族計画協会