

お肉の代わりに高野豆腐！ ノンコレステロールでヘルシーに 「ナスと高野豆腐の炒めもの」

【材料4人分】

ナス ……4本(300g)
高野豆腐 ……2個(32g)
豆苗 ……1パック

A 醤油 ……小さじ1
おろしニンニク ……小さじ1
おろし生姜 ……小さじ1
水 ……大さじ2

片栗粉 ……大さじ2
サラダ油 ……大さじ4

B 焼肉のタレ ……大さじ3
みりん ……大さじ1

1人分
栄養量

●エネルギー 236kcal ●脂 質 16.4g
●たんぱく質 7.7g ●塩 分 1.8g



★ここがポイント
ナスは水気を拭いてから炒めましょう。
フライパンに大さじ1のサラダ油を熱しナスを炒めます。



★ここがポイント
調味料A(下味用)と調味料B(仕上げ用)もここで合わせておきましょう。

ナスは長さ5センチ位の放射状に切り(6〜8等分)、水に入れてアク抜きします。豆苗は洗って食べやすい長さに切っておきます。



★ここがポイント
高野豆腐は両面がキツネ色になるまで焼いてください。

ナスがしんなりしてきたらフライパンの端に寄せ、残りの油を熱し高野豆腐を焼きます。高野豆腐に火が通ったら、調味料Bを回し入れ全体からかめます。



★ここがポイント
10等分にすることで適度な歯ごたえが残ります。

高野豆腐を分量外の水で戻してから、しっかり水を切り短冊(10等分)に切ります。



※しっかりと味のおかずなので、丼ぶりの具や弁当におすすめです。

★ここがポイント
豆苗は食感を残すため、火を止めてから入れてください。



★ここがポイント
片栗粉は袋を使ってシヤカシヤカがオススメです。

10等分にした高野豆腐に調味料Aで下味をつけます。下味が付いたら汁気を軽く絞ってから片栗粉をまぶします。

