



オギノはバランスの取れた食生活を応援します



オギノ食育テーマ **旬** の夏野菜をもっと食べよう！

材料(4人分)

茄子4~5本、豚ひき肉200g、赤・黄色(又はオレンジ)パプリカ各1/4個、グリーンアスパラガス2~3本、長ねぎ1/4本、にんにく・しょうが各1かけ、サラダ油適量、中華合わせ調味料(麻婆茄子4人前用)

作り方

- ①茄子はへたを取り、縦半分になり、皮に鹿の子に切り目を入れてから更に縦半分にする。(長茄子などは5~6センチの食べやすい大きさにする)。赤・黄色パプリカは約1センチの四角形に切る。グリーンアスパラガスは根元のかたい部分とはかまを取り、塩ゆでしてから約1センチ幅の小口切りにする。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンに油を入れ茄子を焼き色がつく程度まで炒め、取り出しておく。
- ③再び鍋を熱し、油を少量加え、長ねぎ、にんにく、しょうがを加え香りがたつまで炒めたら、ひき肉を入れ火が通るまで炒める。赤、黄色パプリカを加え炒める。いったん火を止め、中華合わせ調味料を加えた後、中火でひき肉に調味料がしみ込むように炒める。最後にグリーンアスパラガスを加え、さっと火を通して仕上げ、茄子にかけて出来上がり。

OGINO ワンポイントアドバイス



忙しい方に！もっと手軽な作り方

茄子を切つてすぐに炒めれば、水にさらす必要なし。茄子、パプリカ、アスパラを食べやすい大きさに切りそろえ、炒め合わせてもOK。

作り方のポイント

茄子のきれいな紫を損なわないために、茄子の皮目から炒めましょう。その時に油を少量ずつ加えると油っぽくなく、香ばしく仕上がります。

OGINO 流アレンジ術



辛いものが苦手な方に

ケチャップ、砂糖(少量)を加え、ちょっと甘口ソースに！かぼちゃ(ゆで)を加え、栄養アップとほのかな甘みをプラス！

メタボが気になるお父さんに

色とりどりの野菜を増量！食べごたえのある切り方(乱切りなどし、下ゆで(電子レンジ加熱)してから使い、油を控える。(ただし、色にこだわるなら、茄子の皮部分のみ炒めてから、レンジ加熱すると色落ちが少なく仕上がります)代謝力を上げるといわれている唐辛子系(一味・七味唐辛子、豆板醤)を追加！

シニアの方に

茄子は皮が食べにくいので、切り目をしっかり入れるか、一部(全部)取る等、ひと工夫する。だしを加えて煮込み、片栗粉でとろみを追加する。

カラフル野菜の

彩々マーボー茄子



栄養価
(一人分)

エネルギー289kcal・たんぱく質11.6g・脂質19.8g・塩分1.4g

バランスのとれたメニュー例

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん	2sv				
彩々マーボー茄子		1sv	2sv		
野菜スープ		1sv			
中華風キュウリ		1sv			
ぶどう(デラウェア)					1sv

栄養価

エネルギー759kcal・たんぱく質20.0g・脂質23.7g・塩分3.1g

食事バランスガイド



農林水産省・厚生労働省提供



協力：日本食育
コミュニケーション協会