



なす^夏を味わうしゅうまい トマトだれ

レシピ考案者



B&D 管理栄養士

中村 文乃

しゅうまいの皮の代わりに
なすを使うことで野菜摂取量
アップ☆トマトの酸味が
アクセントのたれで召し上がれ!



1人分あたり	
塩分	1.3g
野菜	168g
たんぱく質	25.4g
エネルギー	454kcal

材料 (2人分)

- 豚ひき肉 200g
- 木綿豆腐 1/2丁(150g)
- なす 2個(160g)
- トマト 1/2個(100g)
- ホールコーン缶 1/2缶(65g)
- しょうがのすりおろし 大さじ3
- A 「丸鶏がらスープ」<塩分ひかえめ> 小さじ2
- こしょう 少々
- B 水 大さじ3
- 「ヤマキ 割烹白だし®」 大さじ1/2
- 「AJINOMOTO® オリーブオイル エキストラバージン」 大さじ2

作り方

- ① なすはヘタを取り、ピーラーでタテ方向に薄切りする。長さのあるものを14枚とっておき水にさらし、残りはみじん切りにする。トマトは1cm角に切る。コーンは汁気をきる。
- ② ボウルにひき肉、豆腐、A、①のみじん切りにしたなす・コーンを入れ、粘りが出るまで混ぜタネを作り、14等分にして丸める。
- ③ ①の長さのあるなすは水気を拭き取り、②の丸めたタネをのせ、側面をぐるっと包む。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③を並べ、強火で1分ほど焼く。焼き目が付いたら、フタをして弱火で8分ほど蒸す。
- ⑤ 鍋にB、①のトマトを入れて火にかけ、2分ほど加熱する。
- ⑥ 器に④のしゅうまいを盛り、⑤のたれを添える。