ヘルシーレシピ
2023/9

トマト麻婆なす

栄養価
一人あたり

エネルギー
128kcal

たんぱく質	5.6g
脂質	7.1g
炭水化物	10.4g
塩分	1.2g

材料　4人分

トマト	1個（200g）	
なす	1～2本（280g）	
ゴマ油	大さじ1	
豚ひき肉	80g	
玉ねぎ	1/4個（50g）	A
にんにく、しょうが	各1かけ	A
醤油、酒	各小さじ2	A
オイスターソース		A
コチュジャン、砂糖	各小さじ1	A
鶏ガラスープの素		A
レタス	80g	

作り方

1　トマトは1.5cm角のザク切り、なすは1cm厚の輪切り、玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2　耐熱ボールになすを入れ、ゴマ油を回し入れる。ふわっとラップをして、レンジで600W4分加熱する。加熱後、ザルにあげておく。
3　なすが入っていた耐熱ボールにAを入れ、ふわっとラップをして、レンジで600W3分加熱する。加熱後、よく混ぜる。
4　2になす・トマトを加えてよく混ぜ、ふわっとラップをして、レンジで600W2分加熱する。
5　お皿にレタスを敷いて、4を盛り付ける。

トマトには、赤色の色素成分であるリコピンが含まれています。リコピンには、体内でインスリンの働きが悪くなるのを防ぎ、血糖値を下げる働きを保持させる効果があると言われています。

また熱に強く、脂溶性であるため油を使って調理をすると吸収効率が高まります。

レンジで手軽にできるレシピなので是非試してみてください。ご飯やうどんに乗せても美味しく食べられます。

糖尿病対策委員会

公立西知多総合病院
Nishichita General Hospital