

【第32回／平成25年11月号】

なすのエビはさみ揚げ を紹介します。

なすは他の野菜と比較すると、栄養価の高い食品ではありませんが、比較的食物繊維は多く含まれています。

また、なすの美しい紫は、ナスニンというアントシアニンの色素の一種です。ナスニンの抗酸化作用はブロッコリーやほうれん草より強いと言われています。

ナスニンは、コレステロールの吸収を抑える作用があり、動脈硬化を抑える働きがあります。

なすは、焼く・煮る・揚げる等色々な料理に向きますが、特に油との相性はよく、今月はえびのつみれをはさんで揚げ物にしましたので、ぜひお試しください。



なすのエビはさみ揚げ

材 料(4人分)

・ なす	3本	B	小麦粉	40g
・ エビ	150g		水	大さじ5
・ 卵白	1/2個分	C	だし汁	200cc
A { 塩	少々		酒	大さじ1
	酒		小さじ1	砂糖
・ 片栗粉	大さじ1		醤油	大さじ1/2
・ あさつき	適宜		塩	小さじ1/4強
・ 揚げ油	適宜			

＝作り方＝

1. なすは5mm厚の輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。あさつきは小口切りにする。
2. エビは背ワタを除いて包丁でたたき、ボウルに入れて卵白とAを加えてよく混ぜる。
3. Bをあわせて衣を作る。
4. だし汁にCを加えてあんを作る。
5. なすの水けをふき、片面に片栗粉を薄くつけ、エビをのせてなすではさみ、3の衣をつけて油で揚げる。
6. 器に盛り、あんとあさつきをかけて出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	245kcal
タンパク質	9.5g
脂質	15.2g
炭水化物	15.2g
カルシウム	44mg
塩分	1.0g
食物繊維	2.0g