

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

揚げ焼き調理でエネルギーアップ なすのチーズ挟みフライ



栄養価 (1人分)

エネルギー.....409kcal
たんぱく質.....10.7g
脂質.....25.7g
炭水化物.....32.2g
食物繊維.....3.1g
食塩相当量.....1.9g

材料 (2人分)

なす.....(2~3本) 160g
スライスチーズ
.....(2枚) 36g
パン粉.....40g
溶き卵
.....(1/2個分) 30g
A 小麦粉
.....(大さじ3) 27g
水.....(大さじ3) 45g
油.....(大さじ3) 36g
トマトケチャップ
.....(大さじ1) 18g
中濃ソース
.....(大さじ1と1/2) 30g

調理時間

約20分

材料費 (1人分)

約120円

つくりかた

- ① なすはへたを落として1cm幅の輪切りにする。なすの2/3まで切り込みを入れる(チーズを挟む部分)。
- ② スライスチーズを6等分に切り、なすの切り込み部分にあまりはみ出さないように挟む。
- ③ Aを混ぜ合わせてバター液をつくる。
- ④ ②にバター液をつけ、パン粉をしっかりつける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を揚げ焼きにする。
- ⑥ トマトケチャップと中濃ソースを混ぜて添える。

おすすめ



初夏から夏に旬を迎えるなすは、油との相性が抜群です。なすは油をよく吸うため、フライや天ぷらにするとエネルギー補給に役立ちます。また、加熱するとやわらかくなり食べやすいです。チーズを挟むことでたんぱく質もしっかりとれます。つくるのがやや面倒なフライも、多めの油で揚げ焼きにすると簡単です。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

つくりおきでアレンジも自在!
なすみそ



栄養価 (1人分)

エネルギー.....235kcal
たんぱく質.....6.8g
脂質.....18.5g
炭水化物.....9.3g
食物繊維.....1.9g
食塩相当量.....1.6g

材料 (3人分)

なす.....(2本) 160g
豚ひき肉.....100g
油.....(小さじ2) 8g
みそ
.....(大さじ1と1/2) 27g
こいくちしょうゆ
.....(小さじ1) 6g
砂糖.....(大さじ1) 12g
和風だし(顆粒)
.....(小さじ1/2) 1.5g
ごま油.....(小さじ1) 4g
白すりごま.....(小さじ2) 6g

調理時間

約15分

材料費 (1人分)

約100円

つくりかた

- ① なすは1cm程度の角切りにして水にさらし、水気を切った後キッチンペーパーでさらに水分をとる。
- ② みそにこいくちしょうゆを加えて混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、①を加えて中火でしっかり炒める。
- ④ ③に砂糖、和風だしを加えて炒め、②を加えてよく炒める。
- ⑤ 香りづけにごま油と白すりごまを加えて炒める。好みに青ねぎや唐辛子をふる。

おすすめ

ポイント

つくりおきできるので、熱々のご飯に合わせたり弁当のおかず、おにぎりの具など便利に使えます。ピザ用チーズと一緒に食パンにのせ、オーブントースターで焼いてもよいでしょう。豆腐やサラダのトッピングにもなります。なすの皮に含まれるナスニンには抗酸化作用があり、免疫機能の向上や眼精疲労の緩和などに効果的です。