

おすすめ野菜レシピ「なすと鶏肉の甘辛煮」

■子どもの反応

鶏肉の唐揚げと素揚げしたなすに甘じょっぱい味がしっかりとからだこの料理は、なすの味が苦手という子や、食感が苦手という子でも、「これなら食べられる」と食べてくれる料理です。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 139 kcal
- ・たんぱく質 8.3 g ・脂質 7.0 g
- ・食塩相当量 0.7 g

■工夫したところ

・鶏肉となすは揚げた後に同じくらいの大きさになるように切ることで、味のからみ方が一緒になり、なすの味や食感が気にならなくなります。

・なすは170～175℃で一気に素揚げすることで、油っぽくならず、余計な水分も飛んで、べちゃっとしにくくなります。

■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳
- ・なすと鶏肉の甘辛煮
- ・ごまあえ
- ・みそしる

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・なす（いちょう切り） 中2本（140g）
 - ・鶏もも肉（一口大） 160g
 - 〔生姜（すりおろす） 2g
 - 酒 小さじ1/2（2g）
 - しょうゆ 小さじ1（5g）
 - ・片栗粉 適量
 - ・揚げ油
- <たれ>
- ・しょうゆ 小さじ2（12g）
 - ・酒 小さじ1（5g）
 - ・砂糖 小さじ4（12g）

■つくり方

- ①なすを切り、キッチンペーパーで水気をふく。
- ②鶏肉は、生姜と酒・しょうゆで下味をつける。
- ③揚げ油を温め、170℃（油に菜箸を入れた時に、全体から細かい泡がでる）くらいになったら、なすを揚げる。なすの表面がカリッと、皮が色鮮やかになったら油から上げ、油を切る。
- ④②の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。（全体がこんがりきつね色になり、油の音が小さく、ピチピチとした高音に変わってきたら揚げ上がりのサイン）
- ⑤鍋にたれの調味料を入れて、軽く煮たて、揚げたなすと鶏肉を入れ、からめる。

■一口メモ

なすは、油との相性が良い食材です。今日はなすを油で揚げて、柔らかくなりすぎるのを抑えました。鶏肉の唐揚げと一緒に甘辛く味付けしたので、なすの味が苦手という人も、きっとおいしく食べられると思います。

なすの皮が苦手な人もいますが、なすの紫色にはがんや生活習慣病を防いだり、強い日差しから肌を守ったり、目の疲れを回復させたりと、すごい効果があります。さて、この紫色の色素のことを何というでしょう。

- ①ムラニン ②ナスニン ③ニンニン ……正解は、②「ナスニン」でした。