

# よこた内科クリニック通信 Vol.35



梅雨が明け本格的な夏到来ですね、水分補給をこまめに行い脱水を予防しましょう。旬の野菜から栄養をもらい体を健康に保ちましょう。よこた内科クリニックです。

## 茄子のはさみ焼き～和風あんかけ～



### 作り方

- ① 玉ねぎ、人参、しめじをみじん切りにする
- ② ミンチ肉に塩・こしょう・酒・卵①の野菜を入れ混ぜる
- ③ 茄子を半分に切り、さらに真ん中に切り込みを入れ片栗粉を振り②のタネを挟む
- ④ フライパンに油をひき蒸し焼きにする
- ⑤ 別鍋でだし・醤油・砂糖を入れとろみをつけ、大根おろしとアンをかける

1人前 253kcal 塩分 1.1g

### 材料

3人前

茄子	3本	合い挽きミンチ	150g	大根	180g
玉ねぎ	1/2個 150g	塩	2つまみ	だし汁	100ml
人参	50g	こしょう	少々	しょうゆ	大1
しめじ	50g	酒	大1/2	砂糖	小1/4
油	大1/2	卵	1/2個	かたくり粉	小2