



栄養通信

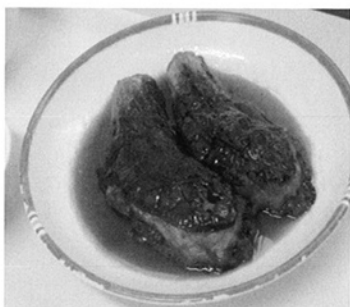


ひまわりが日に日に背を伸ばすこの頃、いかがお過ごしでしょうか。

今回は保養会厨房の調理師おすすめのレシピ「茄子の挟み揚げ煮」をご紹介します。

茄子はほとんどが水分で出来ており、食物繊維が多いのです！便秘を改善し大腸がんを予防したり、血糖値の上昇をおさえ糖尿病や肥満を防ぐ効果があります。

茄子の挟み揚げ煮



(材料) 4人分

茄子	中 4 本
鶏ひき肉	150g
たまご	1 / 2 個
砂糖	50g
醤油	60cc
みりん	50cc
酒	30cc
小麦粉	適量
サラダ油	適量

(作り方)

- ① 鶏ひき肉に卵を入れてよくこねる。
- ② 茄子を縦に半分に切る。
- ③ ヘタを残したまま、②の茄子に水平に切れ目を入れる。
- ④ 茄子の内側に小麦粉を軽くまぶす。
- ⑤ 茄子の切れ目の中にこねた鶏ひき肉をはさむ。
- ⑥ ⑤を 170 度～ 180 度の油で揚げる。
- ⑦ 鍋に砂糖・しょう油・みりん・酒を入れて、水で薄めて煮汁を作る。
- ⑧ 揚げた茄子を⑦に入れて煮る。
- ⑨ 味がしみたら出来上がり！

保養会理念

1. 私達は思いやりとやさしさを基本としたサービスを提供します。
2. 私達は地域に便利で信頼される病院（施設）を目指します。
3. 私達は明るく、心安らぐ療養環境を提供します。
4. 私達は常に新しい技術の習得に努め、社会の進歩におくれないうよう努力します。
5. 私達はお互い和と愛の心をもって働きやすい職場環境を確立します。