



なすの肉味噌炒め



材料(2人分)

〈肉味噌〉

- 豚ひき肉…120g
- しょうが すりおろし…大さじ1/2
- にんにく すりおろし…小さじ1/2
- A ● 赤みそ…40g
- 砂糖…30g
- 中華だしの素…小さじ1/2
- 片栗粉…大さじ1 水溶き
- 水…大さじ1 片栗粉にする
- ごま油…大さじ1
- B ● なす…120g 一口大に切る
- 玉ねぎ…60g 1cmのくし形
- しめじ…40g 一口大に切る
- サラダ油…大さじ3 ● 塩…1g
- ブロッコリー、スナップえんどう、卵など

※なすの肉味噌炒め1人分のみの栄養量です。

栄養量
 ・エネルギー…348kcal ・脂 質…26.9g ・カルシウム…33.0mg ・食物繊維…2.7g
 ・たんぱく質…8.2g ・炭水化物…18.0g ・鉄 分…1.1mg ・食塩相当量…2.0g

① 豚ひき肉をフライパンでよく炒め、焼き色が付いてきたら、にんにくとしょうがのすりおろしを加え、更に炒め④と水200ccを加えて5分程煮ます。水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を加えて仕上げます。



② フライパンにサラダ油をひき④の野菜を入れ、塩を振って炒め、火が通ったら①を1/2量加えて出来上がりです。(なすが炒めにくかったら途中で少し水を加え、フタをして蒸気で蒸らすとやりやすいです。)



③ 写真では、ブロッコリーをゆでる時、一緒にゆで卵をゆでて添えています。沸いた所へ卵を入れて7分沸かしつづけると黄身が半熟で仕上がります。



④ ご飯を炊く時、かぼちゃを入れて炊いて、ふかしかぼちゃを横に添えています。

