

おすすめレシピ 麻婆なす

【1人分の栄養価】エネルギー215cal、塩分2.9g

材料(2人分)

・ なす	2本	・ 豆板醤	小さじ1	} A (よく混ぜておく)
・ さやいんげん	10本	・ しょうゆ・酒	各大さじ1	
・ ピーマン	2個	・ オイスターソース・味噌	各大さじ1/2	
・ ひき肉	100g	・ 砂糖	小さじ2/3	} チキンスープ
・ ねぎ	3cm	・ 顆粒鶏がらだし	小さじ1/2	
・ にんにく	1かけ	・ 水	1カップ(200cc)	}
・ しょうが	1かけ	・ 片栗粉	大さじ1/2	
・ サラダ油	大さじ2	・ 水	大さじ1	
		・ ごま油	適量	



副菜は、あっさりとした料理を選びましょう

【作り方】

- ① なすはへたをとり、乱切りにします。ピーマンは種をとって乱切りにします。さやいんげんは筋を除いてから、塩を少々入れた熱湯でゆで、冷めたら斜め2～3つに切ります。
- ② ねぎ、にんにく、しょうがはそれぞれみじん切りにします。
- ③ フライパンに油を入れよく熱したら、②を炒めます。香りが立ったらひき肉を加えポロポロになるまで炒め、肉の色が変わったら豆板醤を加えます。
- ④ ③に①とAを加え、炒め合わせます。
- ⑤ チキンスープを加え、1～2分煮ます。
- ⑥ 分量の水で溶いておいた片栗粉を回し入れトロミを付けます。最後にごま油を加え香りをつけます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

なすの紫色成分は「アントシアニン」という色素で「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールです。

目の疲れを和らげる効果があります。

管理栄養士 佐藤郁子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。