

## マーボーなす風

### 〈材料／2人分〉

なす……………2本(160g)  
 豚こま切れ肉……………60g  
 しょうが……………3g  
 油……………大さじ1(12g)  
 A しょうゆ……………小さじ1(6g)  
   オイスターソース……………小さじ1(6g)  
   トウバンジャン……………小さじ1/2(2g)  
   鶏がらスープの素……………小さじ1/3(1g)  
   片栗粉……………小さじ2(6g)  
   水……………100ml



### 〈作り方〉

- ①なすは縦4等分にし、3cm程度の長さに切る。豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油、①、しょうがを入れ、炒める。
- ④火が通ったらAを混ぜながら加え、炒めからめる。



〈メモ〉・肉はひき肉にしてもよいでしょう。

### 〈1人分 栄養価〉

エネルギー 160kcal たんぱく質 6.2g 脂質 11.4g 炭水化物 6.8g 食塩相当量 1.2g

**1日に野菜350g**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

