

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)
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

A



〈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

