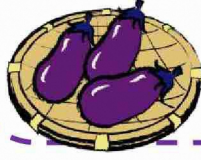


麻婆なす



ひとくちメモ

なすには、ポリフェノールの一種である「ナスニン」が含まれています。ナスニンはなすの皮に多く含まれる抗酸化物質です。抗酸化物質には、老化や免疫機能の低下など健康に影響を及ぼす活性酸素を取り除いたり、酸化を抑えたりする効果があるとされます。



作り方

材料と分量 (4人分)

なす	3個 (300g)
豚ひき肉	120g
ねぎ	1/2本
にんじん	50g
赤ピーマン	1個 (60g)
しょうが	10g
にんにく	5g
油	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1と1/3
★砂糖	小さじ2
★みそ	小さじ2
★甜麺醤	小さじ2
★豆板醤	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	1カップ(200cc)



1 なすを乱切りにし、水にさらす。



2 ねぎ・にんじん・しょうが・にんにくをみじん切りにし、赤ピーマンを1cmの角切りにする。



3 中華鍋（またはフライパン）に多めの油を入れなすを炒め、取り出す。



4 中華鍋（またはフライパン）に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め香りを出す。



5 ひき肉を入れて炒め、色が変わったらにんじんを入れて炒める。赤ピーマンを入れてさらに炒める。



6 分量の水と★の調味料を入れ、煮立ったらなすを入れる。



7 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 112kcal
たんぱく質 5.3g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね！
👉ここをタップ



麦ごはん 牛乳
麻婆なす
にらたまスープ

2021年9月の給食献立より

