

# なすのチンジャオロース風



1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：99kcal 塩分：0.7g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## One point

牛肉を先に炒めることで、なすとピーマンに牛肉のうまみがしっかり沁み込みます。また牛肉は片栗粉をまぶすことで縮みを防止し、一旦取り出すことで固くなりすぎないようにしています。

## 材料(大人2人)

なす	1本	淡口醤油	小さじ1.5
牛肉	40g	酒	小さじ1
ピーマン	1個	ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1		

## つくり方

1. なすとピーマン、牛肉を5mm幅程度に切っておく。牛肉に片栗粉をまぶしておく。



2. フライパンを温め、油を加え全体が温まったら、強火で牛肉を色が変わるまで炒める。一旦、お皿に取り出しておく。



3. なすを加えて中火で炒め、全体がしんなりしたら、ピーマンを加える。全体がつやつやとし、火が通ったら牛肉を戻し、酒、醤油を加える。全体を良く混ぜ合わせたらお皿に盛りつけ、出来上がり。

