

なすのみそ炒め



3歳以上
向き



One point


子ども用を先に盛りつけてから、大人用のみ豆板醤を加えることで、子どもも大人も楽しめるレシピになっています。お好みでなすは素揚げしたものを使用しても美味しく、なすの色をより綺麗に仕上げることができます。

1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：126kcal 塩分：1.3g 野菜の量：



(子ども用) カロリー：62kcal 塩分：0.4g

※ ：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。

材料(大人2人分+子ども1人分)

豚肉	90g	甜麵醬	小さじ2
ピーマン	1個	ガラスープ	100mL
なす	1個	水溶き片栗粉	適量
にんじん	1/4本	豆板醬	小さじ1/2
しいたけ	1個		
玉ねぎ	1/4個		
生姜	少々		
醤油	小さじ3/2		

つくり方

1. なすとにんじんはちょう切り、たまねぎはスライスし食べやすい長さ、ピーマンは食べやすい大きさ、しいたけはスライスにする



2. ごま油をフライパンに敷き、生姜を加えて香りが出てきたら豚肉を炒める。



3. にんじん、なす、玉ねぎを加えてしんなりとしてきたら、さらにピーマン、しいたけを加える。



4. ガラスープを加えて、醤油と甜麵醬で味を調えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。子ども用を盛り付ける。残りに豆板醬を加えてよく混ぜ合わせてから、大人用も盛り付ける。

