



マールポナス

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	1 4 2 kcal
タンパク質	7.0 g
脂質	9.8 g
塩分	0.9 g

これからなすの美味しい季節を迎えます。
そんな時期にぜひ作りたい 1 品ですね。

◆材料 5人分

なす	中 4 本
揚げ油	適宜
豚ひき肉	1 5 0 g
すりおろしにんにく	小さじ 1 / 2
すりおろししょうが	小さじ 1 / 2
人参	5 cm
玉ねぎ	中 1 / 2 個
たけのこ水煮	1 / 4 個
炒め油	適宜
酒	小さじ 2
しょう油	大さじ 1
味噌	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩	少々
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2
ごま油	小さじ 1

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① なすは厚めのいちよう切りにし、水にさらしてあく抜きをする。人参はいちよう切り、玉ねぎは薄切り、たけのこ水煮は短冊切りにする。
- ② 1 7 0℃に揚げ油を予熱し、なすの水気をよく切り、素揚げにする。(なすの水気をよく切ると油はねを防止できます)
- ③ フライパンに油をひき、すりおろしにんにくをすりおろししょうがを入れて火をつける(弱火)。
- ④ にんにくとしょうがの香りが出たら、豚ひき肉・玉ねぎ・人参・たけのこを入れて炒める。
- ⑤ 豚ひき肉に火が通り、玉ねぎ・人参・たけのこが柔らかくなったら、②の素揚げしたナスを加え★の調味料で味を調える。
- ⑥ 水溶き片栗粉を作っておき、⑤に加え、とろみをつける。
- ⑦ 最後にごま油を回し入れたら出来上がり♪

※なすは素揚げしなくても作ることができます。その場合は、④のタイミングで入れて炒めましょう。なすは油との相性がよく、素揚げすることで旨味とともにビタミンAやビタミンKの吸収率もUPします。