



なすの肉味噌和え

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	118kcal
タンパク質	4.5g
脂質	8.6g
塩分	0.5g

今が旬のなすを肉味噌と和えることで食べやすくしています。

◆材料 5人分

なす	3本
揚げ油	適宜
豚ひき肉	100g
すりおろししょうが	小さじ1/2
たけのこ水煮	15g
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
炒め油	適宜
★ 片栗粉	小さじ2
★ 水	小さじ2

※子どもの分量です。



◆作り方



① 材料を切る。

なすは1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしてあく抜きをしておく。たけのこ水煮はみじん切りにしておく。

② なすを素揚げにする。

揚げ油を170℃に予熱し、①のなすを素揚げし、油を切っておく。

③ 肉味噌を作る。

フライパンに油を敷き、すりおろししょうがを入れて弱火にかける。しょうがの香りが出てきたら、豚ひき肉と①のみじん切りのたけのこを加え、豚ひき肉がパラパラになるまで炒める。豚ひき肉・たけのこに火が通ったら、調味料で味を調え、★の水溶き片栗粉でとろみをつける。

④ 肉味噌となすを合わせる。

②の素揚げしたなすと和えたら、出来上がり♪♪