



なすのそぼろ煮



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
なす(乱切り)	2本	① 鍋に油をひき、豚肉ミンチを炒める。
豚肉ミンチ	160g	
たまねぎ(角切り)	3/4個	
干しいたけ(水で戻しスライス)	3g	
枝豆・冷凍(茹でてさやから出す)	30g	② にんじん、たまねぎ、干しいたけを入れて炒め、なすを入れてさらに炒める。
にんじん(いちょう切り)	1/4本	
しらたき(3cm幅)	40g	③ しらたき、調味料を加えて煮る。
油	適宜	④ 材料に味が染みこんだら、枝豆を加えてひと煮たちさせる。
A	砂糖 大さじ1と1/3	
	しょうゆ 大さじ1と1/3	※6月の第1週目で実施予定 だった献立です。

ひとこと Memo

なすの皮は鮮やかな紫色をしていますね。この紫色には「ナスニン」というアントシアニン系色素で、ポリフェノールの一種です。がん予防や動脈硬化、高血圧を予防する効果があるといわれています。なので、皮も一緒に食べてください。色々な形があるので、味や食感の違いを楽しみましょう！



【1人分の栄養価】

エネルギー	171kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	9.4g
食塩相当量	1.0g

