

☆なすのみそ炒め☆

材料<4人分>	分量
豚小間肉	100g
おろししょうが	小さじ1/3
炒め油	大さじ2
玉ねぎ	80g
にんじん	30g
なす	80g
ピーマン	30g
★砂糖	小さじ2強
★みそ	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1/2弱
★みりん	小さじ1



栄養価(一人あたり)

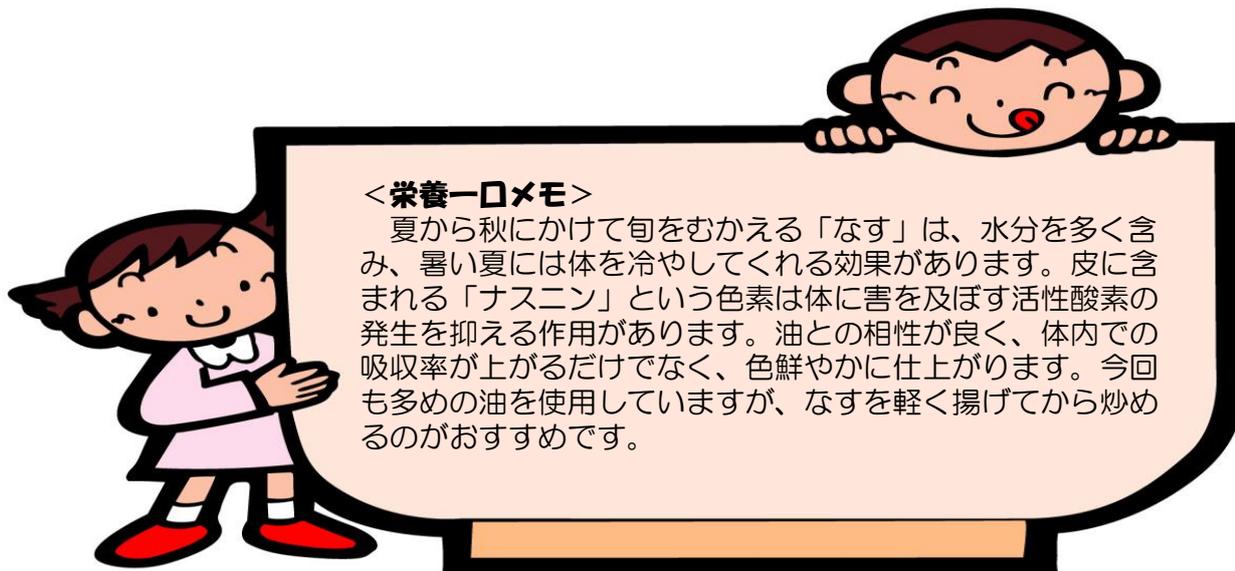
エネルギー	89 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	3.8 g
カルシウム	13 mg

<下ごしらえ>

- ・玉ねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、ピーマンは縦半分にして4mm厚さ、なすは7mm厚さの半月切りにする。なすは水にさらす。
- ・★の調味料を合わせておく。

<作り方>

- ①フライパンに炒め油(大さじ1)を入れて熱し、豚肉とおろししょうがを炒める。
- ②玉ねぎとにんじんを加えてさらに炒めたら、残りの油となすを加えて炒める。
- ③ピーマン、合わせ調味料を加えて軽く炒め、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

夏から秋にかけて旬をむかえる「なす」は、水分を多く含み、暑い夏には体を冷やしてくれる効果があります。皮に含まれる「ナスニン」という色素は体に害を及ぼす活性酸素の発生を抑える作用があります。油との相性が良く、体内での吸収率が上がるだけでなく、色鮮やかに仕上がります。今回も多めの油を使用していますが、なすを軽く揚げてから炒めるのがおすすめです。