

なすのみそ炒め

1人分野菜量 

1皿分



材料・下準備(3人分)

ごま油	……………	大さじ1	
❖なす	……………	3本(210g)	棒状に切る
砂糖	……………	大さじ2/3	} A
みそ	……………	大さじ1	
酒	……………	大さじ2	
水	……………	大さじ2	
いりごま	……………	少々	

Point

少し甘めのみそだれが
白いごはん
ぴったりです。

作り方

- ① Aを合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすを炒める。
- ③ なすがしんなりしたら、①を加えて煮からめ、いりごまをふる。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
74kcal	1.7g	0.7g	178mg	1mg

