

なすの炒め煮



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：150kcal

たんぱく質：5.9g

脂質：8.4g

炭水化物：13.3g

食塩相当量：1.4g

【材料（4人分）】

なす	300g	
合挽き肉	100g	
サラダ油	大さじ1(12g)	
しょうが	20g	
A	しょうゆ	大さじ2(36g)
	みりん	大さじ2(36g)
	砂糖	大さじ2(18g)
	水	1/2カップ

【下準備】

○なす・・・縦半分に切り、皮に4mm幅に切れ目を入れ、一口大に切り、水につけてアクを抜く

○しょうが・・・せん切り

○Aを合わせておく

【作り方】

- ① なすは水気を切る。
- ② 鍋に油を熱し、しょうがを炒める。
ひき肉、なすの順に入れ、さらに炒める。
- ③ ②にAを加え、火を弱めて煮含める。

なすに含まれるナスニンには抗酸化作用があり、動脈硬化や老化を予防するはたらきがあります。皮付きで食べましょう。

なすは他の野菜に変えてもおいしいです。

しょうががアクセントです。