

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆なすと豚肉の中華炒め◆◇

1人分エネルギー：132kcal

塩分：1.3g

<材料：4人分>

- なすび・・・中3本
- 玉ねぎ・・・1/2玉
- 人参・・・1/3本
- 豚肉・・・150g
- しょうが・・・10g
- ごま油・・・大さじ1
- ◆中華スープの素・・・小さじ2
- ◆水・・・120cc
- ◆しょうゆ・・・大さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・小さじ1



<作り方>

- ① なすびは長さを半分に切り、縦に8等分する。
玉ねぎはくし形、人参は短冊に切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
しょうがはすりおろしておく。
- ③ フライパンに弱火でごま油を熱し、しょうがを加える。
香りがたってきたら、豚肉を炒める。①も加えて炒める。
- ④ ◆を混ぜ合わせて加え、煮込む。
水溶き片栗粉(○)でとろみをつける。

