



『なすの中華炒め』

周南市産“なす”を使用しています。
なすの甘みと大葉の風味で、暑さで食欲がない日でも
食べやすい一品になっています。

【材料】(2人分)

| | | | |
|---------|-----------|----------|---------|
| 豚ばら肉 | 100g | 〈調味料〉 | |
| なす | 135g | オイスターソース | 小さじ2 |
| パプリカ(赤) | 65g | しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| 大葉 | 2枚(2g) | 酒 | 小さじ 1 |
| 油 | 大さじ1・小さじ1 | 砂糖 | 小さじ 2/3 |
| 塩 | ひとつまみ | おろししょうが | 小さじ 1/3 |
| こしょう | 少々 | | |

【1人分の栄養価】

エネルギー:290kcal たんぱく質:7.8g 脂質:25.4g 炭水化物:8.4g カルシウム:21mg 食塩相当量:1.5g

【作り方】

- ①なすはへたを切り落とし、食べやすい大きさに切る。パプリカは一口大に切り、レンジで2分加熱する。
豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする。
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを入れて2~3分炒める。なすがやわらかくなったら豚肉とパプリカを入れて色が変わるまで炒める。
- ③調味料を入れてさらに炒めて、火を止め、大葉のせん切りを上にかける。

