



『みょうがとなすのじゃこ炒め』

周南市産“みょうが”を使用しています。

なすとちりめんじゃこにみょうがや大葉、ごまの風味がよく合い、これからの季節にピッタリな一品です。

【材料】(2人分)

ミョウガ	3本	しょうが(すりおろし)	1/2片
ナス	中2本	酒	大さじ1
タマネギ	50g	しょうゆ	大さじ2/3
ちりめんじゃこ	30g	大葉	4枚
オリーブ油	大さじ1	すりごま	適宜
にんにく(つぶしたもの)	1片	ごま油	適宜

【1人分の栄養価】

エネルギー:122kcal たんぱく質:6.3g 脂質:7.3g 炭水化物:8.9g カルシウム:90mg 食塩相当量:1.5g

【作り方】

- ①ミョウガは、縦半分にし、斜め切りにする。
- ②ナスは4mmにスライスし、あくぬきをする。タマネギはせん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにく、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが立ったらちりめんじゃこ、タマネギ、ナス、ミョウガの順に炒める。
- ④酒をまわし入れ、しょうゆを全体に混ぜる。
- ⑤器に盛り、千切りにした大葉、すりごま、ごま油をかける。



※パスタを最後にかからめてもよい。パスタのかわりに糸こんにゃくを使用してもよい。