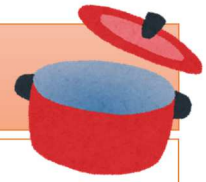


ナスとトマトの中華炒め



野菜量
190g
(1日分の
約1/2)

材料 (2人分)



- ・ナス 小3本(260g)
- ・トマト 小1個(120g)
- ・ニンニク 1かけ
- ・豚挽肉 120g
- ・中華だしの素 小さじ1

栄養価(1人分)



- エネルギー: 178kcal
- たんぱく質: 12.9g
- 脂質: 10.6g
- 炭水化物: 7.4g
- 食物繊維: 3.7g
- 食塩相当量: 0.8g

作り方



- ① ナスとトマトは一口大の乱切りにする。ニンニクはすりおろす。
- ② フライパンの中央に豚挽肉、その周りに①を入れ、蓋をして10分ほど蒸し焼きにする。野菜から水分が出てきたら中華だしの素を入れて、サッと炒める。

ポイント



ナス料理は油を多く使いがちですが、野菜の水分を利用してヘルシーに調理します。
トマトと豚挽肉の旨味たっぷり、少ない味付けでおいしく減塩できます。