

アジとナスのみそ炒め



1人あたり
野菜量
100g

材料（2人分）



・マアジ	4枚(120g)
（三枚におろしたもの）	
・片栗粉	小さじ2
・ナス	100g(小1本)
・タマネギ	100g(1/2個)
・大葉	2枚
・サラダ油	大さじ2
A(混ぜ合わせておく)	
┌・麦みそ	小さじ2
└・みりん・酒・砂糖	各小さじ1

栄養価（1人分）



エネルギー：	239kcal
たんぱく質：	13.5g
脂 質：	14.8g
炭 水 化 物：	14.7g
食塩相当量：	0.8g



作り方

1. ナスは大きめの乱切り、タマネギは1cm幅のくし切り、大葉は千切りにする。
2. マアジは1枚を3等分する。
3. フライパンにサラダ油を熱し、片栗粉をまぶしたマアジを入れる。弱めの中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、さらに4分程焼き、一旦取り出す。
4. 3のフライパンにナスとタマネギを並べて蓋をし、4分程蒸し焼きにする。
5. 蓋を取り水分を軽く飛ばし、3とAを加えてサッと混ぜ合わせ、器に盛り、大葉を飾る。

ポイント

たんぱく質と野菜が一緒にとれる料理です。
食材を大きめに切ることで、食べ応えがアップします。

