

ヘルシー麻婆ナス



1食分のお野菜
160g

材料(1人分)

合挽き肉.....	30g
ナス.....	120g
ダイストマト.....	40g
A	
オリーブオイル.....	大さじ1/5
おろし生姜.....	少々
おろしニンニク.....	少々
B	
豆板醤.....	小さじ1/4
水.....	20cc
チキンコンソメ.....	小さじ1/5
しょうゆ.....	大さじ2/5
甜麵醬.....	大さじ1/3弱
こしょう.....	少々
長ねぎ.....	10g
麻辣油.....	少々
片栗粉.....	大さじ1/5
水.....	小さじ1/2強

エネルギー
262kcal

たんぱく質
8.4g

脂質
19.2g

炭水化物
12.8g

食塩相当量
2.2g

作り方

ナスは乱切り、長ねぎはみじん切り、水菜はぶつ切りにしておく。

鍋に湯を沸かし、ナスを固めにゆでる。

鍋にAを入れ、弱火で炒めて香りを出す。

の鍋に合挽き肉を加え炒める。水分がある程度飛んだら、ダイストマトを加えて炒め、Bを加えて火を通す。

にナスを加えてひと煮たちさせ、長ねぎを加え、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れながらとろみをつける。

最後に麻辣油を加えて完成。



食堂の管理栄養士さん

この料理のポイント

人気メニュー「麻婆ナス」にトマトを加えることで手軽に野菜の摂取量がアップ！また、味もマイルドになります！辛みが足りない方は、お好みで辣油や豆板醤の量を調節してみてください！