

なすと梅干しの炒め物



★ポイント★

梅干しを入れてお酢の代わりに
酸味を出しました！
暑い夏も食欲をそそられます！

<材料>

食品名	1人分	
なす	40g	半分
ししとう	15g	3本
かつおぶし	1g	大さじ 1/2
砂糖	3g	小さじ 1
みりん	A 9g	大さじ 1/2
酒	6g	小さじ 1
油	3g	小さじ 1
梅干し	5g	1/2 個

<作り方>

- ① なすを乱切りにする。
- ② 梅干しの種を取り、かつおぶしと合わせて包丁でたたき、ペースト状にする。
- ③ フライパンに油をひき、なすとししとうを炒める。
- ④ ②とAで味を調える。

<栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
80kcal	1.9g	3.1g	10.4g	2.1g	0.9g