

なすと厚揚げのごま味噌炒め



材料 【2人分】

なす	2本200g
厚揚げ	1個100g
玉ねぎ	1/4個50g
にんじん	1/4本40g
水	大さじ1
ごま油	大さじ2
「ねりごま	10g
A 赤味噌	2g
「砂糖	8g

 <1人分の栄養価>
エネルギー 299 kcal
1人分の野菜 145g

 塩分 0.2g

作り方

- 1) なすは、一口大の乱切りにし、水にさらしアクを抜く。
- 2) 厚揚げは、2cm角に切る
- 3) 玉ねぎは、縦半分に切り、繊維に沿って2mmの薄切りにする
- 4) にんじんは、一口大の乱切りにし耐熱皿に入れ、大さじ1の水を加えてラップをかける。
3分レンジにかけ柔らかくする。
- 5) ごま油を熱し、なすを入れ蓋をして中火で5分炒め、焼き色がついたら取り出します。
- 6) 玉ねぎ、厚揚げの順に炒め、なすとにんじんを戻しAを入れて全体に味がなじんだら完成。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- にんじんをあらかじめレンジにかけると柔らかくなります。
- ごま味噌にたっぷりねりごまを入れるのがポイントです。
- 電子レンジの目安は600Wです。