


## 揚げずに煮浸しなす



 <1人分の栄養価>  
エネルギー 327 kcal  
1人分の野菜 150g

 塩分 2g

### 材料 【2人分】

なす…………… 2本200g  
根深ネギ…………… 2/3本100g  
豚もも…………… 120g  
サラダ油…………… 大さじ2  
┌ しょうゆ…………… 大さじ2と1/2  
A みりん…………… 大さじ2と1/2  
└ 砂糖…………… 小さじ1

### 作り方

- 1) なすは、縦半分に切り、皮に2mm間隔で斜めの切り目を入れ、水にさらしアクを抜く。
- 2) 豚ももは、3cmに切る。
- 3) 根深ねぎは、小口切にする。
- 4) なすは、油で両面焼き、こんがり焼き色がついたら、皿に並べる。
- 5) Aを煮立て豚ももを入れ煮る。火が通ったら根深ネギを加え火が通るまで煮る。
- 6) 皿に盛ったなすの上にかけて完成。



対象：子どもから  
大人まで

### Cooking Point

・なすを揚げずに焼いているので、手軽にできる一品です。